

سحر العقل

أساليب تساعدك على تغيير حياتك

«إن أبسط أسرار الحياة هو قدرتك على خلق واقع حياتك الخاص»

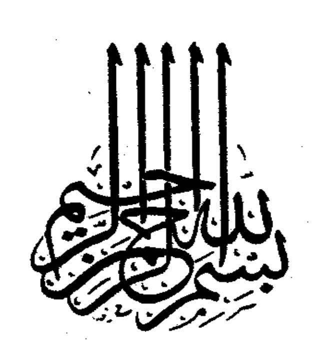
الكابتن «ادجار دي. ميتشل» (رائد مركبة الفضاء أبولو ١٤)

الدكتورة «مارتا هيات»

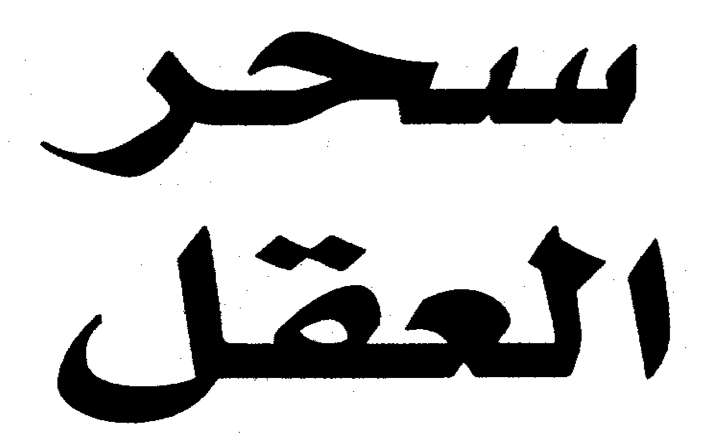


سحر العقل

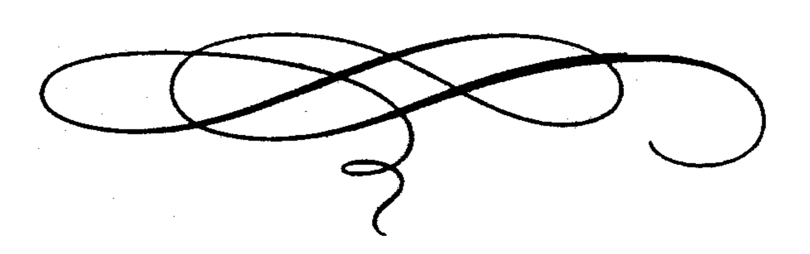
أساليب تساعدك على تغيير حياتك



الدكتورة مارتا هيات



أساليب تساعدك على تغيير حياتك



«إن أبسط أسرار الحياة هو قدرتك على خلق واقع حياتك الخاص».

- الكابتن «إدجار دي. ميتشل» (رائد مركبة الفضاء أبولو ١٤)





المركز الرئيسي (المملكة العربية السعودية)

ص. ب ٣١٩٦	تليفون	٤٦٢٦٠٠٠ ١ ٩٦٦+
الرياض ١١٤٧١	فاكس	٤٦٥٦٣٦٣ ١ ٩٦٦+
المعارض: الرياض (المملكة العربية السعودية)		
شارع العليا	تليفون	٤٦٢٦٠٠٠ ١ ٩٦٦+
شارع الأحساء	تليفون	٤٧٧٣١٤٠ ١ ٩٦٦+
طريق الملك عبدالله	تليفون	٢٦٤٥٨٠٢ ١ ٩٦٦+
طريق الملك عبدالله (حي الحمرا)	تليفون	٢٧٨٨٤١١ ١ ٩٦٦+
الدائري الشمالي (مخرج ٥/٦)	تليفون	٢٧٥٤٧١٠ ١ ٩٦٦+
القصيم (المملكة العربية السعودية)		
شارع عثمان بن عفان	تليفون	٣٨١٠٠٢٦ ٦ ٩٦٦+
الخبر (المملكة العربية السعودية)		
شارع الكورنيش	تليفون	٨٩٤٣٣١١ ٣ ٩٦٦+
مجمع الراشد	تليفون	٨٩٨٢٤٩١ ٣ ٩٦٦+
الدمام (المملكة العربية السعودية)		
الشارع الأول	تليفون	٨٠٩٠٤٤١ ٣ ٩٦٦+
الاحساء (المملكة العربية السعودية)		
المبرز طريق الظهران	تليفون	٥٣١١٥٠١ ٣ ٩٦٦+
جدة (المملكة العربية السعودية)		
شارع صاري	تليفون	٦٨٢٧٦٦٦ ٢ ٩٦٦+
شارع فلسطين	تليفون	٦٧٣٢٧٢٧ ٢ ٩٦٦+
شارع التحلية	تليفون	٦٧١١١٦٧ ٢ ٩٦٦+
شارع الأمير سلطان	تليفون	٢٣٨٢٠٥٥ ٢ ٩٦٦+
شارع عبدالله السليمان (جامعة بلازا)	تليفون	٦٨٧٢٧٤٣ ٢ ٩٦٦+
مكة المكرمة (المملكة العربية السعودية)		
أسواق الحجاز	تليفون	٥٦٠٦١١٦ ٢ ٩٦٦+
الدوحة (دولة قطر)		
طريق سلوى – تقاطع رمادا	تليفون	٤٤٤٠٢١٢ ٩٧٤+
أبو ظبي (الإمارات العربية المتحدة)		
مركز الميناء	تليفون	٦٧٣٣٩٩٩ ٢ ٩٧١+
الكويت (دولة الكويت)		
الحولي – شارع تونس	تليفون	٢٦١٠١١١ ٩٦٥+

موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على :

jbpublications@jarirbookstore.com

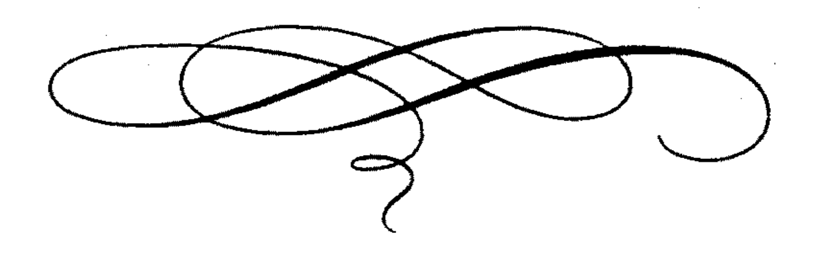
الطبعة الأولى ٢٠٠٦

Book design and editing: Michael Maupin
Cover design: Gavin Duffy
Interior Illustrations: Tom Gatica

Marta Hiatt, Ph.D.



Techniques for Transforming Your Life



"The simple secret of the universe is you create your own reality!"
Capt. Edgar D. Mitchell, Apollo 14 astronaut





المحتويات

قائمة الأشكال التوضيحية

إن أعظم اكتشاف لهذا الجيل هو أن الجنس
البشرى يمكنه تغيير حياته
من خلال تغيير تفكيره .

ألبرت شويتزر

المقدمة

باعتبـــارى أعمـــل معالجـــة نفسية فى عيادتى الخاصة ، أصبح بإمكـانى رؤيـة الآخـرين يومياً ممن قـاموا بتـدمير حيـاتهم بسـبب سـوء تعاملـهم مـع أفكـارهم ، واسـتطعت متابعـة هـؤلاء وهـم يغـيرون مجـرى حياتهم من خلال التواصل مع القوى الهائلة الكامنة داخلهم واستخدامها بشكل بناء .

تكمن أعظم قوى العالم بداخل رأس كل منا ، والتى نطلق عليها اسم العقل الباطن . ويمكن مـن خـلال تنظـيم التعامـل مع هذه القوة الرهيبـة بـداخلك أن تغـير شخصـيتك وتحقـق المزيد من المعجزات طوال حياتك . وبتحديد القوى المحركـة لعقلك الباطن يمكنك الوصول إلى أفضل مستوى من الصحة ، والرخـاء المالى ، والثقة بالنفس ، والهـدوء العقلـى ، وتكـوين علاقـات المحـبة ، والوصول إلى كل ما تبتغيه فى حياتك .

كذلك من خلالها يمكنك التخلص من المدركات السلبية التى تسبب لك الخوف والفقر والمرض ونقص عدد الأصدقاء والأحباء . وفى دنيا العقل الباطن ستجد **هناك تلك القوى الفعالة** التى بإمكانها مساعدتك وتوجيهك فى الحياة. فقط فى حالة اتباعها يمكنك تعلم قوانينها والتحكم فيها جيداً . أما فى حالة التعامل معها بشكل سيئ وجهل محتوياتها فستجد أن تلك القوى الرائعة . ستهوى بك إلى الجحيم . ويعتمد كل ذلك على قدرتك على توجيهها بشكل يبعد تماماً عن كل المفاهيم السلبية التى تحصل عليها من الآخرين وإعدادها بشكل يتناسب مع كل المفاهيم الإيجابية . **وإن كانت لديك الرغبة فى معرفة ما هو مطلوب منك بالضبط ، فقط ألق نظرة على ما لديك من معرفة !**

يستطيع كل منا أن يحدد اتجاه حياته ولكن معظمنا يتعامل معه بلا وعى وتكون النتيجة فى الغالب هى لا شيء . وإلى حد كبير يمكننا أن نخلق واقعنا بأنفسنا ونكون مسئولين عن كل ما نجذبه إلى حياتنا عن طريق أسلوب تفكيرنا . فمن خلال التعامل مع العقل بشكل بنّاء يمكنك فتح الطريق أمام العناصر الأساسية الخاملة بداخلك ، وتغيير النماذج السلوكية غير اللائقة ، والتخلص من الملابسات السلبية التى ترتبط بماضيك مما يزيد من قدرتك الإبداعية وثقتك بنفسك .

منذ عدة سنوات قمت باستشارة أحد الكيميائيين المتخصصين فى الكيمياء الحيوية ويدعى " ريتشارد " . ولقد كان بمثابة مثل يدلل على كيفية استغلال قوة العقل الباطن لإيجاد مستوى حياتى أفضل. وكانت زيارة " ريتشارد " لى بسبب بعض المشكلات الشخصية التى كانت تزعجه . فقد كان سبب انشغاله هو محاولته البحث عن عمل لما يزيد على شهر كامل وعدم استطاعته العثور عليه . ولقد كان يتمتع بمؤهلات عالية فقد كان حاصلاً على درجة الماجستير فى الكيمياء ولكنه لم يتمكن من العثور على الفرصة التى كان يتمناها بسبب حالة الاكتئاب واليأس التى كانت تسيطر عليه . لقد نشأ " ريتشارد " فى أسرة فقيرة وكان يمارس وظيفتين حتى يتمكن من مواصلة التعليم الجامعى ولكن نظراً لنقص الوعى لدى والديه " بسبب فقرهما " فلقد أقنعاه بأن الحصول على درجة علمية

لن يقدم له الحياة الأفضل مما رسخ تلك الفكرة السلبية فى عقل " ريتشارد " دون وعى منه .

ولقد أرشدته ليقوم " بالتأكيد فى نفسه على فكره حصوله على المال " وهو أسلوب قد تعلمته من " ليونارد أور " وهو أستاذ فى " تنمية الوعى " بسان فرانسيسكو . ونظراً لأن " ريتشارد" كان يجمع بين الذكاء والعلم فلقد اعتقد أنه من غير المعقول اقتراح مدى جدوى هذا الأسلوب فى العثور على نوع العمل الذى كان يبحث عنه وبأجر مرتفع . وعلى غير رغبة منه قام ريتشارد بتنفيذ اقتراحاتى واندهش بشدة عندما أتت ثمارها ، ففى غضون ثلاثة أسابيع استطاع العثور على عمل ذى أجر مرتفع مرفق به حساب للنفقات وسيارة خاصة بالشركة .

من الحالات الأخرى " نانسى " سيدة مطلقة تبلغ من العمر ثلاثة وخمسين عاماً ، حاولت " نانسى " لمدة ثلاث سنوات العثور على شريك لحياتها تقضى معه ما تبقى لها من العمر . فبعد أن خاب أملها فى الزواج لمرتين متتاليتين استمر الزواج الأول لمدة خمسة وعشرين عاماً ولم يزد الزواج الثانى على العام والنصف . شعرت " نانسى " بأنها على درجة من التقدم فى العمر لا تسمح لها بالعثور على شريك الحياة من النوع الذى تتمناه . فبعد العديد من الجولات التى استمرت ثلاثة أعوام فى المراكز المخصصة للترويج أدى ذلك إلى اهتزاز تقديرها لذاتها مع ازدياد درجة سوء حالتها حتى أنها عندما لجأت إلىّ كانت تعانى من حالة اكتئاب شديدة . وبعد عدة شهور من محاولتها اتباع بعض الطرق التى قد تعيد إليها ثقتها بنفسها وتقديرها لذاتها قمت أنا بتعليم " نانسى " كيف تستخدم القوة المركزة فى العقل الباطن للحصول على شريك الحياة المناسب . وقامت هى بتطبيق تلك المبادئ بدقة لفترة استمرت شهوراً عديدة . بدأت فى تلقى مكالمات هاتفية من بعض الرجال ممن كانت تقابلهم فى الماضى وكذلك بدأت فى مقابلة أشخاص جدد خلال دعوة أصدقائها لها لحضور الاحتفالات الاجتماعية لديهم . وفى غضون عام واحد تلقيت خطاباً منها تقول فيه إنها قد انتقلت لتعيش فى نيويورك مع زوجها الجديد وأكدت لى

إحساسها بالسعادة المفرطة ، فلقد عثرت أخيراً على هدفها الذى كانت تبحث عنه طويلاً .

عندما كنت فى الحادية والعشرين من عمرى التحقت بحلقة دراسية يطلق عليها اسم " الأفكار والعلاج " وكنت وقتها أقطن فى " تورونتو " بكندا، فى ذلك الوقت كنت مازلت خجولة مرتبكة وإلى حد كبير كنت أبدو فتاة شابة تعانى من عدم اقتناعها بقدراتها الخاصة . وقد نجحت فى استكمال دراستى ولكن استغرق ذلك منى ثلاث سنوات لأجد الشجاعة الكافية للانضمام إلى مجموعة الدراسة وحضور اللقاءات الخاصة بها . فى أول لقاء حضرته لم يكن هناك سوى خمسة فقط حاضرين من المجموعة ، ومع ذلك فعندما كان علىّ قراءة النص المخصص لى بصوت عالٍ كنت أعطى المذكرة للشخص التالى نظراً لشعورى بالخجل .

وباستمرار تعلمى كل ما يتعلق بقوة العقل فلقد قررت محاولة تصور ذاتى على نحو أكثر ثقة ، فكنت أستغرق يومياً عشر دقائق صباحاً ومساءً فى تركيز كل قوتى لتخيل نفسى وأنا أجلس فى مواجهة مجموعة الدراسة فى قمة الاسترخاء والتوازن والتحدث بطلاقة وثقة . والخطوة الأولى هى أن ينتابنى شعور بالثقة بشكل متكامل كما كنت أرغب تماماً ، وقد كانت تلك الخطوة غاية فى الصعوبة نظراً لأن مثل ذلك الشعور لم ينتبنى من قبل . وقد قررت ، حتى أصبح على درجة عالية من الثقة ، أنه ربما يجدر بى أن أرفع رأسى لأعلى وأدفع كتفى للخلف وأوجه نظراتى للآخرين فى أعينهم تماماً، وبدأت فى تجربة ذلك فى شقتى أولاً وكأنى فتاة على درجة عالية من الثقة بالنفس .

وظللت طوال أشهر وأنا أتخيل قائد المجموعة الدراسية وهو يطلب منى أن أقدم الحديث فى المقابلة التالية فى مواجهة ثلاثين شخصاً من الحاضرين . وقبلت الطلب . فلقد قررت فى قرارة نفسى عدم رفض أى دعوة للحديث مجاهرة ، وكنت أشعر بدقات قلبى عندما قلت له كلمة " اتفقنا " . وبعد شهر ، وبعد التدريب اليومى استطعت أن ألقى الحديث أمام الحاضرين . وكنت أشعر بالارتباك فى الحقيقة ولكن لم يؤثر ذلك علىّ ولم يخفت صوتى أو يتحشرج فى حلقى ولم يحدث أى شيء مما كنت

أتوقع حدوثه على الإطلاق . شعرت بالبهجة لهذا النجاح واستمررت بعد ذلك فى تدريب نفسى على الثقة بالنفس . وبعد ثمانية أعوام عند انتقالى من كندا إلى كاليفورنيا كنت قد حققت انتصاراً على خجلى وما كان يسبب لى من العُقد والمشاكل حتى أننى الآن أصبحت ألقى محاضرات فى مواجهة ما يزيد على مئات الحاضرين .

ومثلما حدث لى فى بداية حياتى ، يتعلم الآن الكثير من الناس كيفية استغلال الطاقة الهائلة التى تكمن فى عقلهم الباطن وعلى حد قول الكابتن " ميشيل إدجر " رائد الفضاء : " إن أبسط أسرار هذا الكون هو قدرتك على خلق واقعك الخاص ! " .

قد يغير فهمك لتلك العبارة السابقة مجرى حياتك بأكملها . وهدفى الخاص هو أن أقدم لك الأساليب التى تتعلم منها كيف تستغل كل ما لديك من قوة لتصل إلى قمة النجاح والسعادة والرخاء التى تتمناها. لكل منا قوى عقلية وقدرات خاملة غير مستغلة . ويمكن إثارة هذه القدرات والقوى بتطبيق بعض الأساليب التى تسهل الاتصال بينك وبين القوى الهائلة الموجودة بداخلك . وتلك الأساليب ليست جديدة من نوعها بل تم استخدامها من قبل الباحثين الجدد ، كذلك استخدمها العديد من الرجال والنساء الناجحين ممن تعلموا كيفية استغلال الطاقة الداخلية المرتبطة بالعقل الباطن . ويمكنك أنت أيضاً أن تنضم إلى صفوفهم فكل ما عليك فعله هو أن تتعلم وتطبق هذه الأساليب التى تغير حياتك التالية .

وعلى الرغم من أن العديد من الكتب قد تحدثت عن أسلوب وحيد يستخدم لتحسين حياة الإنسان إلا أن هذا الكتاب الذى نحن بصدده يقدم لك العديد من الطرق الصالحة للاستخدام التى أثبتت جدارتها ، وفى نفس الوقت يشرح لك كيف تنجح هذه الطرق فى تغيير حياتك والسبب فى ذلك .

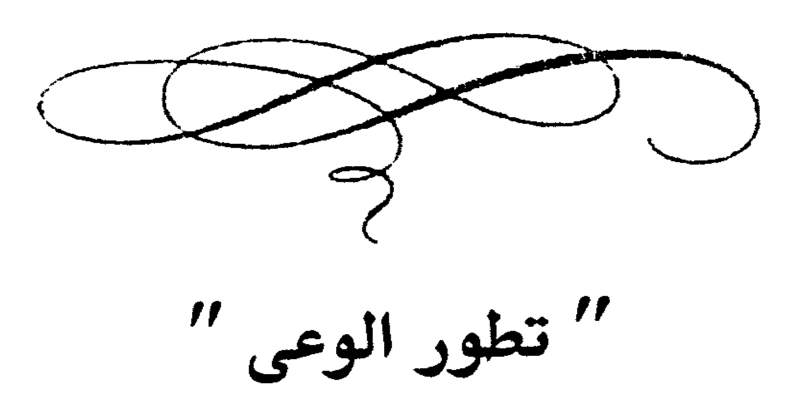
وينقسم هذا الكتاب إلى قسمين .. القسم الأول هو دراسة لطبيعة الوعى وكيف تعمل عقولنا . وحتى نستطيع استخدام تلك الأساليب لتحقيق عملية التغيير بشكل أكثر فاعلية . علينا أولاً أن ندرك طبيعة ذلك " الشىء " الأكثر غموضاً والذى نطلق عليه " الوعى " والذى يتخلل حياتنا بأكملها .

ويفسر هذا القسم بوضوح وبأسلوب مبسط لماذا تبدو قوة العقل أكثر فاعلية فى تغيير حياة الفرد، وبدلاً من أن نطلب منك أن تعتمد على مجرد الأمل فى نجاح هذه الطرق عند استخدامها ، ستوضح لك البيانات المأخوذة من علم النفس والفلسفة وعلم نفس التخاطر كيف تعمل وظائف المخ والدور الذى يقوم به الوعى فى حياة البشرية باعتباره القوى التى تقوم عليها الحياة إلى جانب الأفكار والأفعال .

والقسم الثانى هو بمثابة كتيب عملى يوضح كيفية تطبيق النظرية المشروحة فى القسم الأول ويعطى إرشادات وتوجيهات وأساليب للعلاج الذاتى ووسائل لجذب محبة الآخرين وتحقيق الرخاء وبعض الطرق ومنها طريقة التنويم المغناطيسى الذاتى .

وإذا شعر القارئ بعدم الاهتمام بالمناقشات الفلسفية التى نقدمها فى القسم الأول فبإمكانه أن يدع هذا القسم جانباً ويبدأ فى استخدام الأساليب المعطاة فى القسم الثانى .

الجزء الأول



" تطور الوعى "

" قد يكون الوعى جزءاً لا يتجزأ من الطبيعة أو بصفة عامة جزءاً من الواقع ، ويعنى ذلك ـ على ما يبدو ـ أنه بمعزل عن قوانين الفيزياء والكيمياء كما تؤكد النظرية الكمية ، وعلينا كذلك أن نأخذ فى اعتبارنا القوانين الخاصة بكل ما يبدو فريداً من نوعه إلى حد ما " .

نيلز بوهر : " الفيزياء وما وراءها "

" فى هذا العصر أصبح لدينا قاعدة عريضة متفق عليها ،
وتتفق عليها بالإجماع النواحى الفيزيائية للاتجاهات العلمية
وهى تقول إن قمة المعرفة موجهة تماماً نحو الواقع غير الآلى ،
فالعالم الآن قد أصبح شديد الشبه بفكرة هائلة وبعيداً تماماً
عن كونه آلة عظيمة ".

" ورنر هيسنبرج " . Physics and Beyond

الفصل الأول
خواص الوعى

من أجل استخدام أساليب
التغيير بشكل يعطى نتائج فعالة فمن المفيد أن ندرك طبيعة الوعى . وحتى نستطيع فهم أنفسنا كلياً باعتبارنا مخلوقات تعيش فى هذا العالم فعلينا أن نسعى لفهم ذلك الشيء الأكثر غموضاً والذى ندعوه " بالوعى " والذى يحرك جميع الأنماط الحياتية . ونظراً لأن القصة تبدأ طريقها من الخلف انطلاقا من تاريخنا الحيوى فسوف نوضح كيف استطاع الوعى أن يتطور منذ بداية ظهوره فى هذا العالم وحتى هذا العصر الذى أصبح الإنسان فيه أكثر تطوراً .

دعونا نبدأ بمرحلة بداية خلق الذرة وما دونها وذلك لأن تلك المرحلة هى أبعد المراحل الماضية التى يمكننا البدء منها للتأكد مما كان يحدث لتلك القوى الخارقة ـ والتى تبدو فى

جميع مظاهر الحياة - خلال مراحل تطورها . وحتى نتمكن من فهم طبيعتنا الخاصة يجدر بنا الرجوع إلى أقدم البدايات وأن نفحص عملية الخلق المنظمة . وعلينا استشارة كل من تعامل مع هذا الموضوع وتطرق إليه بتمعن من قبل مثل اللاهوت والعلوم وتشمل العلوم الحيوية المتطورة ، وعلم النفس ، والفلسفة ، ثم الحصول على كل المعلومات اللازمة من كل تلك الأفرع عن أنفسنا باعتبارنا كائنات تعيش فى هذا العالم .

ما هو الوعى ؟

لا يمكن لأى منا أن يحدد ما هو الوعي ، ولكننا على علم بخواصه والتى تتمثل أهم خاصية فيها فى **القدرة على الاستقبال والاستجابة للانطباعات المرتبطة بالمثيرات الخارجية** ومع ذلك فبالمعنى الأكثر شمولاً الوعى هو حالة من التمييز أو الاستجابة - لا يهم أدنى حد ممكن - وتتواجد هذه القدرة حتى مع أقل الشحنات الإلكترونية .

بداخل الذرة يظهر لنا الوعى على شكل أساسى من التجاذب والتنافر . فعندما يزداد التقارب بين أى إلكترونين (وهى جسيمات سالبة) يبدأ كل منهما فى محاولة تجنب الآخر وهنا يبدو لنا عنصر التمييز وهو نوع من " المعرفة الحسية " على مستوى بدائى للغاية . ولكننا لا نجد مخاً أو نظاماً عصبياً يتحكم فى مثل تلك الردود للأفعال ، فهى تحدث دون حاجة لأية آلية فيزيائية أياً كانت . ونفترض بذلك أن للإلكترونات خاصية الوعى ، أو نوعاً من الاستجابات ولكن بشكل بدائى للغاية . وكما يحدث بين الجسيمات من تنافر فهناك مجال لها حتى تحاول التباعد والتحرك فيه عن بعضها البعض ولكن كيف يمكن لتلك الجسيمات أن تتعرف على أنواع بعضها البعض سواء كانت سالبة أو موجبة دون أى إعداد حسى لتسجيل مثل هذه الانطباعات؟ والاستنتاج هو أن لتلك الإلكترونات وعياً خاصاً بها على شكل بدائى للغاية .

وإن كان الوعى يكمن فى كل ذرة وكل ذرة تقع فى خلية فنحن بذلك قد تأكدنا بالتالى بأن الوعى موجود بالفعل فى أجسامنا البشرية ، وذلك هو

المعنى المقصود من قول أى منا " نحن أحياء " ، فالوعى ينتشر بداخلنا ويمدنا بالحياة ، **فالوعى هو الحقيقة الوحيدة فى هذا الكون** يظهر نفسه بأشكال مختلفة ، فيمكننا أن نؤكد أن الوعى يتواجد فى كل الأنماط والأشكال بداية من أصغر الجسيمات التى لا ترى بالعين المجردة للطاقة وحتى يصل إلى الجنس البشرى .

لقد بدأ هذا الكون أيضاً من تلك الجسيمات الدقيقة التى تدور من حولنا فى الفضاء ويمكن القول بأنها كانت موجودة بصفة دائمة ، ولا يمكن لأحدنا أن يؤكد معرفته بذلك ولكن ما نعلمه بالفعل هو أنه منذ وقت بعيد بدأت تلك الجسيمات تتجمع معاً وكنتيجة لذلك بدأ العالم الفيزيائى يتخذ شكله الحالي . ومن المنطق أن نؤكد عدم حدوث ذلك بغتة فى يوم واحد كنتيجة لظاهرة كونية هائلة كما يستنتج بعض العلماء ، ولكن قد يكون لتلك الطاقة المتولدة التى تكمن فى الجسيمات الإلكترونية نظام محدد تعمل بوفقه عند بداية تكوين هذا العالم ، وذلك نظراً لأن هذا النظام الأكثر تناسقاً وتناغماً لا يمكن أن يكون ناتجاً عن مجرد ظاهرة كونية أو حادثة ما . ونستنتج من ذلك أن ذلك الكون الهيولى هو نتيجة للصورة التى تعرضها لنا تلك الطاقة على أى نحو ممكن . وبذلك وبعد أن أصبحت تلك الصورة أكثر وضوحاً أصبحت تعبر عن الوعى بشكل واضح . وسيناقش الفصل التالى كيف نستخدم تلك الخاصية على تحقيق التغييرات فى حياتك من خلال أسلوب التصور الذهنى وهو أحد الأساليب المستخدمة للتغيير .

وبذلك تقول افتراضاتنا بأن هناك قوة إبداعية والتى نطلق عليها " الوعى " والتى تقوم بتطوير العالم الطبيعى فى نطاق خارجى وهى تلك الطاقة الفعالة التى تتحكم فى كل شيء فى الوجود . وبذلك الافتراض يمكن لنا أن نفحص بإيجاز طبيعة هذه القوة كما تبدو لنا عبر ذلك العالم مما يسمح لنا باكتشاف بعض من خواصه الأخرى ؛ ولتحقيق ذلك سنقوم بفحص عملية تطور الوعى كما هو موضح فى الرسم التالى (شكل ١ ص ١٣) .

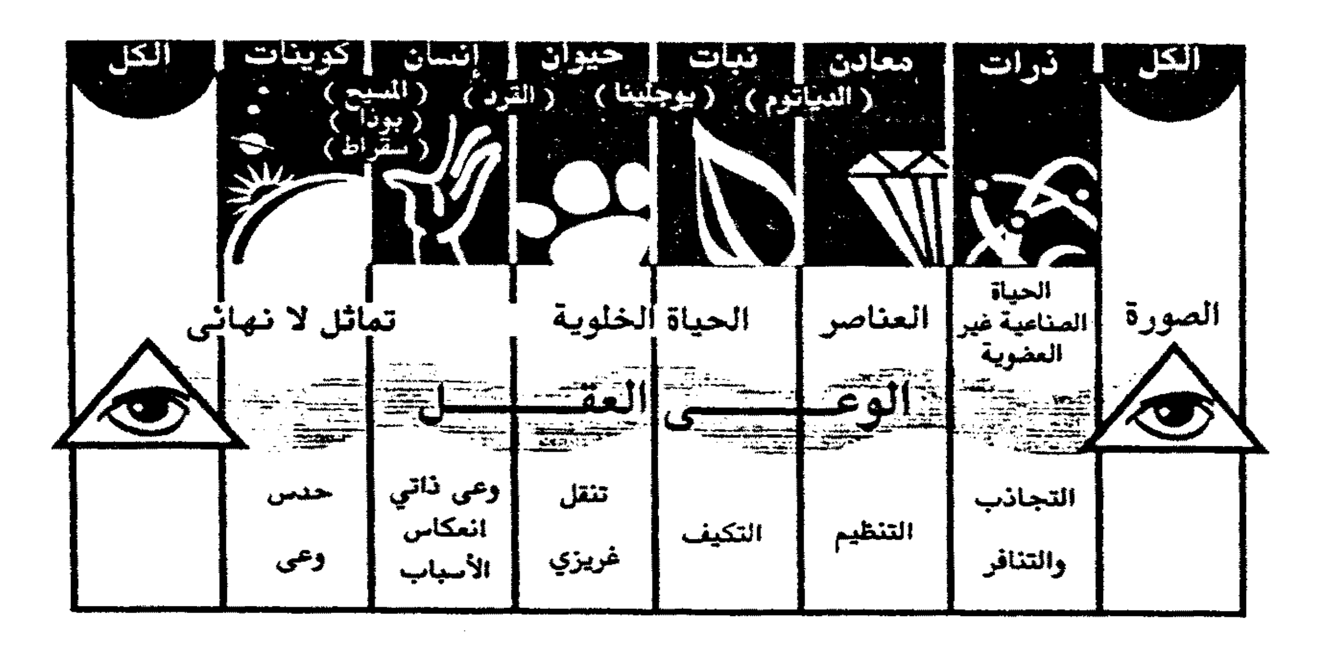
دور الوعى فى المجال الذرى

يؤكد العلم أنه فى بداية خلق الكون لم يكن هناك سوى الجسيمات الإلكترونية الدقيقة . فالعلم لا يؤكد وجود الرب أو ينفيه ولكنه يؤكد أنه بما أن موضوع الإلوهية غير قابل للدراسة أو القياس أو التحليل الاختبارى ، فهو بذلك لا يتناسب مع الدراسة بأسلوب التحليل العلمي . وبذلك فإن العلم لا يهتم بالقضية التى تخص الطاقة الإبداعية والتى تفترض أن الجسيمات الدقيقة تمثل بداية الخلق كله ، فالنظرية بذلك لا يمكنها الامتداد إلى ما وراء ذلك.

وإذا حاولنا اللجوء إلى علم اللاهوت من أجل الإجابة عن الأسئلة المتعلقة ببدء الخلق فلن نجد سوى إجابة وحيدة تؤكد لنا أن كل ما فى الكون يعود فقط إلى الإله الخالق . فعلم اللاهوت يؤكد لنا أن هناك بداية تاريخية محددة لهذا الكون فالإله موجود وهو بذلك خالق هذا العالم والمشكلة لديهم هى أن العلم النظرى ليس بحاجة إلى دليل وذلك لأن الدليل يكمن فى أبسط الحقائق التى تقول بأن العالم موجود بالفعل ، وبالطبع لا يمكن لعقولنا أن تتقبل وجود شيء مخلوق من لا شيء وبذلك يتأكد لنا وجوب خلق الله للكون . وبالطبع تشير كل خبراتنا على هذا الكوكب إلى ضرورة ارتباط كل حقيقة بسبب محدد سابق عليها ، وبذلك يبدو لنا منطقياً تأكيد وجود شيء ضرورى لمواصلة واستمرار العمليات الكونية وبالضرورة سيكون هذا الشيء هو المتحكم فيها . أما مشكلة تحديد ماهية هذا الشيء فهو موضوع آخر .

ولمعرفة كيفية بداية تكوين هذا العالم منطقياً سنجد أن العلم يشير إلى وجود فضاء خال ولكنه لا نهائى وقد تبدو صفة " الخلو " هنا صعبة التخيل بالنسبة لعقولنا . وبمرور الوقت بدأ هذا الفضاء فى الامتلاء بالأعداد التى لا تحصى من الجسيمات الإلكترونية والتى بدأت تتحد معاً لتكوّن ذرات ثم بعد ذلك تتحول إلى أشكال محددة الملامح . والسؤال هو " ما هى القدرة الهائلة التى بدأت هذه العملية منذ دهر بعيد والتى تسببت فى تكوين هذا الكون . ومن هو المتحكم فى نظام العمل ؟ " على حد

معلوماتنا يمكننا أن نقدم إجابة وحيدة عن ذلك وهى " الوعى " ، فهو يمثل نقطة البداية لكل شيء .



شكل (١) : تطور الوعي

الوعي ودوره بالنسبة للمعادن

كتب المؤلف الأمريكى السياسى " توماس بين " يقول : " إن البرهان الوحيد الذى ستحصل عليه من تلك القوى الإبداعية لن تصل إليه إلا من خلال دراسة الطبيعة " . وتلك هى النقطة التى سنبدأ منها لفهم ذلك الوعى المتأصل فى كل مجالات الحياة . وإذا بدأنا بدراسة عصر المعادن ـ النهاية السفلى للتسلسل التطورى ـ سنجد أن هناك خاصية أخرى للوعى وهى أن كل معدن قد يبلى طبقا لنظام محدد أو صورة معينة . فعلى سبيل المثال يسقط كل شتاء بلايين من ذرات الثلج على سطح الأرض وكل منها تبدو سداسية الشكل ومع ذلك لن نجد منها ما يشبه الأخرى . وأياً كانت هذه القوى فهى بالتأكيد لا ينقصها الإبداع !

هناك العديد من مختلف الأنواع من البلورات ولكن النموذج الأكثر شيوعاً الذى ينطبق على الجميع يرتبط أساساً بالتكوين الذري . فعلى سبيل المثال نجد أن نموذج بلورة حجر " الكوارتز " يعبر عن فكرة أساسية

فهو يمثل صورة من صور الطبيعة التى تتكرر مرات ومرات . فعلى سبيل تلك النماذج أو الصور ، نجد أن خشب البلوط يقوم أساساً على بذرة صغيرة لجوزة البلوط ، كذلك بالنسبة للإنسان والذى تتلخص محتوياته فى شريط الحمض النووى DNA فائق الصغر الموجود بالخلية فى البويضة الملقحة فى رحم المرأة . فعندما كان الإنسان مجرد شيء أو نطفة صغيرة كان بحاجة إلى مكبر إلكترونى " ميكروسكوب " حتى نتمكن من رؤيته وتحديد صورته ، ولون عينيه ، ونوع شعره ، وبنيان عظامه وباقى سماته الجسمية التى تؤكد تمام بنيانه . وكما سنحاول أن نوضح لك ، ستجد أن النظام الإلهى الذى ينظم حياتنا قد يبدو لنا كذلك بالفحص المجهرى على ورق الأشعة وهو كذلك يعطى لنا الفرصة للفحص والتأمل .

والسؤال هنا يطرح نفسه تلقائياً وهو : أين بالضبط نشأ ذلك النموذج الأساسى الذى يحدد شكل بلورة الكوارتز " أو شجرة البلوط " أو الإنسان البشري؟ قد يفكر كل منا عند الإجابة فى أن الأمر يتعلق بنوع من القوة الذكية (وهى الوعى) والتى بدأت مع الصورة الأولية ثم بدأت تظهر بوضوح لتعبر عن شكل محدد .

إن المبدأ الأول المطبق على جميع المخلوقات هو ضرورة بداية كل شيء وفق خطة أو صورة محددة . فإن كنت تنوى تشييد منزل فعليك بالضرورة البدء فى وضع خطة تعمل وفق نظام للعمل ، كذلك الحال عند بداية تكوين حياة أى فرد ، ولكن ستجد أن هناك القليل من الناس ممن هم على دراية بضرورة وضع خطة محددة لتسير حياتهم وفقها . وبذلك نجد أن العديد من الناس يتخبطون فى دروب الحياة دون أن يدركوا إلى أين يذهبون وما السبب وراء مواصلتهم السير . وفى هذه الأيام ، كثيراً ما نقرأ العديد من الحوادث المخيفة فى الصحف التى تؤكد أن الجيل الجديد لا يوفر من المال ما يكفيه عند التقاعد فيما بعد مما قد يضطرهم لمواصلة العمل بعد سن الخامسة والستين . فبالنسبة لهؤلاء ممن أصبحت المشكلة لديهم تمثل واقعاً حقيقياً فإن السبب يرجع لديهم دائماً إلى سوء التخطيط . فلا يهم نوع الهدف المراد تحقيقه ولكن عليك أن تبدأ بتوضيح الصورة أمامك

وتحديد أهدافك ، وإتمام فكرتك أكثر سيزيد من ارتفاع مستوى إنسانيتك ، والعكس صحيح فكلما اضطربت أفكارك كانت النتائج أكثر سوءاً .

دور الوعى فى عالم النبات

نواصل سيرتنا مع عملية التطور إلى المرحلة التالية من الخلق وهى مرحلة نمو النبات ، فلقد اكتشفنا أن النباتات أيضاً تتمتع بدرجة من درجات الوعى أو الإدراك وإن كانت أقل درجة ، ويتمثل هذا الوعى فى عملية البناء الضوئى التى يقوم بها النبات ، وفى هذه العملية التى يقوم فيها النبات بعملية تصنيع الغذاء باستخدام الضوء الشمسى يتأكد لنا ضرورة وجود درجة من الإدراك الفعال بداخل النظام العضوى للكائن الحي.

فى كل مجالات الحياة يمثل الوعى حقيقة أساسية ولكنه يبدو لنا على درجات متفاوتة وبخصائص مختلفة . فالوعى الموجود فى الزهور لا يختلف فى نوعه عن ذلك الذى يبدو فى التيار الكهربى الموصل بمفتاح المصباح الكهربى ، فالوعى سواء كان فى الجمادات ، أو المواد غير العضوية أو كان فى الإنسان يختلف فقط فى درجته عن ذلك الوعى الكامن فى التيار الكهربى . فالوعى هو الحقيقة الواحدة والوحيدة ، فهو وحيد من نوعه ولكنه يعبر عن نفسه من خلال درجات متفاوتة . ويبدو لنا من خلال الوثيقة البحثية : " القوة الخفية للنبات " لـ " بريت بولتون " أن للنبات نوعاً من ذلك الوعى الخلوى ويمكنه التوافق مع جميع أشكال الحياة إلى حد ما . وفى كتابه يذكر لنا " بولتون " قصة " كليف باكستر " ذلك المتخصص فى آلة تسجيل النبضات الناسخة فى نيويورك وفيما سبق كان يعمل لدى وكالة الاستخبارات الأمريكية والذى نشر مقالاً تحت عنوان " دليل وجود حالة من الإدراك الأولى لدى النباتات " وذلك فى " الصحيفة الدولية لدراسات علم التخاطر " . وباستخدامه لآلة تسجيل النبضات الناسخة والتى تسمى بآلة كشف الكذب استطاع أن يسجل انفعالات مثل الإدراك والخوف والسعادة والارتياح لدى النباتات . فهى تستجيب للتهديدات الموجهة صراحة نحو صحة بنيانها ولديها الكثير من

الاستجابات المحددة والانفعالية نحو باقى الكائنات الحية . ويبدو أن اكتشافات " باكستر " تشير إلى أن للنبات مشاعره وأن ثمة نوعاً من نظام التواصل التخاطرى بينها وبين باقى الأوجه الحياتية ، فمن خلال إحدى تجارب " باكستر " قام فيها بقطف بعض من النباتات المنزلية الموجودة لديه ثم وضعها فى جهاز كشف الكذب وذهب بعيداً عن المدينة ثم بدأ فى تدوين ملاحظاته بعناية . وبمقارنة ملاحظاته بالرسم الجرافيكى للآلة وجد أن أشد الاستجابات العاطفية لنباتاته بدأت عندما قرر العودة إلى منزله . كذلك فلقد سجل انفعالا يحدث لدى البشر ويدعوه بالاستثارة وذلك عندما تعرض لحادث سيارة . وفى إحدى تجاربه التى تختبر استجابة النبات للأخطار التى تهدد حياته قرر أن يقوم بحرق إحدى أوراق النبات باستخدام عود ثقاب ، وفى اللحظة التى فكر فيها فى إشعال العود حدث تغير مذهل فى الرسم الجرافيكى لمؤشر الآلة . فلقد ازداد اتساع خط المؤشر حتى أنه أطاح بالرسم نفسه . وهناك تجارب أخرى أكدت أن نمو النبات يزداد قوة وصحة عند تعريضه للموسيقى الكلاسيكية بالمقارنة بموسيقى الروك .

وفى مرحلة خلق النبات شاهدنا تلك **الحياة الخلوية** للمرة الأولى ، والتى تعبر عن تقدم ملحوظ فى درجة الوعي . فمن الخصائص الرئيسية التى تعبر عن وعى أو إدراك النبات ، والتى لا توجد فى المواد غير العضوية مثل الصخور ، هى قدرة النبات على التكيف . فعلى سبيل المثال يمكن لبرعم نبات " السرخس " أن يتخذ طريقه بين الصخور أو حتى يشق رصيف الشارع إن لزم الأمر . وقد أندهش عادة عند رؤية الأعشاب تنمو بين ثنيات وشقوق الأحجار فى طريقى . وذات مرة ذهبت لإحضار بعض حبات البطاطس التى كنت قد قمت بتخزينها فى الطابق السفلى للمنزل فوجدتها قد تمكنت إلى حد ما من اكتشاف وجود بعض من شعاع الضوء ينفذ من نافذة صغيرة فوجهت براعمها نحوه . والشجرة الصغيرة تكيف نفسها لتحمل قوة هبوب العواصف فتقوم بثنى أفرعها حتى لا تقتلعها الريح . وبعض النباتات مثل " الغرنوقى " عند قطع أحد أجزائها وإعادة إنباتها ثانية نجدها تبدأ فى التكيف مع الوضع الجديد ثم تبدأ فى تكوين

بذور جذرية لم تكن موجودة من قبل ، ويعتبر ذلك أعلى مستويات التكيف ويطبق هذا المبدأ مع البشر بالمثل .

كلما ازدادت القدرة على التكيف ارتفع دور الوعى . إن النظام العضوى الذى يحافظ على بقائه أكثر هو ذلك النوع الذى يكون لديه القدرة على تكييف نفسه مع بيئته أكثر ، فذلك المبدأ الخاص " بداروين " الذى يقول " بالبقاء للأصلح " لا يعنى بكلمة الأصلح أن يكون أكبر حجماً أو أشد قوة ، فإن كان المعنى كذلك لكان مازال لدينا ديناصورات تعيش على الأرض ، ولكن الكائن الحى القادر على الحفاظ على حياته هو الأكثر قدرة على التكيف ، وما يثير فزعنا أننا نعلم جميعاً أن حشرة الصرصور تنتمى لتلك الفئة فهى تعيش على سطح الكوكب منذ ملايين السنين .

بصورة مذهلة يستطيع الإنسان أن يتكيف مع العالم الطبيعى من حوله فيتغلب على البرد والمطر والحرارة ويقتحم الجبال ليبنى المنازل ويستعمر الصحارى والغابات والشواطئ ويستخرج الغاز والنفط من باطن الأرض ويستغل الطاقة النووية . ومع ذلك ، هناك الكثير من الناس لم يستغلوا خاصية التكيف فى حياتهم الشخصية فهم يقاومون الظروف مما لا يسمح لهم بالتوافق مع الحياة ، فعلى سبيل المثال نجد أولئك المرضى بالأمراض العصبية يتعاملون مع أى موقف حياتى يقابلهم بأسلوب فظ وقاس ، فهم غير قادرين على تغيير نوع السلوك غير المرن الذى يتعاملون به ، فلا تهم الظروف بالنسبة لهم ، والسبب فى فشلهم هو عدم قدرتهم على التكيف مع الحياة والاستجابة إليها بشكل فعال . على سبيل المثال تلك السكرتيرة التى ذهبت لعملها يوماً فوجدت أن الآلة الكاتبة تم استبدالها بجهاز كمبيوتر مع إرفاق كتاب تعليمىٍ يساعدها على التعامل مع برامج " سوفت وير " فى الجهاز ، فلم تلق بالاً بالكتاب وظلت كما هى على مكتبها . فلم تحاول بأى شكل أن تفتح الجهاز عندما كان لديها آلة كاتبة جاهزة للعمل طوال تلك السنين ، ونظرا لرفضها أن تتكيف مع الوضع فقدت عملها .

منذ وقت بعيد كان أحد جيرانى قد حصل على ترقية " وكيل " فى عمله . ولكنه وجد أنه شديد الاضطراب وغير قادر على إلقاء أحاديث أمام الموظفين الآخرين فى الاجتماعات وكان الحل لديه هو الهروب . تلك

النماذج العصابية تؤكد عدم قدرتها على التكيف وتغيير الأحوال مما قد ينتج عنه إصابتهم بالمرض . وفى كتاب للدكتور " بلير جاستيس " تحت عنوان " Who Gets side : Thinking and Health " يقول فيه : " إن المرض أو اضطراب الوظائف هو وسيلة الجسم للتعبير عن فشله فى التكيف أو التغيير للملاءمة مع الظروف المحيطة ويكون ذلك على حساب الاضطرابات الجسمية والعقلية التي تحدث لنا " .

إن خاصية التكيف هى خاصية مرتبطة بالنضج والصحة النفسية للفرد . ففى الواقع يمكننا القول بأن الشدة تعادل علم الأمراض وأن المرونة تعادل الصحة على المستويين الجسمى والعقلي . وبذلك نجد أن القلق ينتشر أكثر في عالمنا ، فهؤلاء الناس ممن يستطيعون مواصلة الحياة دون تعطيل هم بالفعل قادرون على تحقيق التغييرات المطلوبة لملاحقة التطور الذى تسببه التكنولوجيا الحديثة . وإذا استمر الإنسان فى مقاومة التغير بعنف فسوف تتحطم حياته كما يحدث للشجرة التى تنكسر عند مقاومتها للريح العاصفة . وهناك البعض ممن يعملون فى محاربة السياسيين والمؤسسات والمعادين للبيئة ومناصرى البيئة والنظام بأكمله أو أى تغيير فى أحد أجزاء النظام وهكذا . وبينما يحتاج كل مجتمع إلى الأنشطة التى تحفظ نظام الشعب نجد أن هؤلاء ممن يحاربون لمواجهة التغيرات بدلاً من التكيف معها أو مع بعضها لا يحيون حياة سعيدة .

وعلى الرغم من أن الوعى يبدو لنا على مختلف أشكاله ، فلا يوجد بالفعل ذلك الخط الفاصل بين مراحل الخلق المختلفة ، فيبدو الأمر كمزيج يبدأ الوعى من خلاله فى الظهور على أشكال ونماذج أكثر تعقيداً . ومن أمثلة ذلك الانتقال التدريجى هو " اليوجلينا " نبات مائى أخضر يقوم بتصنيع غذائه بنفسه عن طريق عملية البناء الضوئى كما هى الحال مع باقي النباتات ، وعند هبوط الظلام يختفي اللون الأخضر من " اليوجلينا " وهي تدفع نفسها للسير عن طريق ذنب صغير يسمى " بالسوط " وتمر داخل المياه وتتغذى على البكتريا . إن عمليات الحركة والهضم لدى الحيوانات نجدها ترتبط بالمرحلة التالية للخلق وهى مرحلة عالم الحيوان .

لذلك يمكن القول بأن " اليوجلينا " هى " حلقة الوصل " بين مملكة النبات ومملكة الحيوان .

دور الوعى فى عالم الحيوان

كما يعلم محبو الحيوانات ، يمكن للحيوان القيام ببعض الأعمال الملحوظة على الرغم من نقص القدرات الإدراكية الكاملة لديها والتى يتصف بها الإنسان . ويبدو لنا الوعى فى مرحلة استمرار التطور أولاً من خلال الغريزة . وتعتبر الغريزة هي المرشد الأساسى لنا عند دراسة عالم الحيوان . فهى التى تساعد البط البرى على استشعار قدوم الشتاء مما يدفعه للسفر لآلاف الأميال جنوباً من موطنه الشمالى للحياة فى جو من الدفء ويصل إلى نفس البركة التي يسافر إليها كل عام منذ الأمد .

إن الغريزة أو الفطرة هى التي تزيد من إحساسنا بالزمن وتجعلنا على الطريق القويم دائماً وفى كل لحظة ، وهى التى تجعل القطة الصغيرة " موفين " تشعر بالوقت وتحدد الساعة والموعد الذى تعود فيه من العمل ، وعلى الرغم من عدم قدرتها على تحديد الوقت إلا أن لديها أسلوبها الخاص بذلك فتجدها تعدو نحو الباب الأمامى لانتظارك عند تعرضك لما يعوقك عن الدخول وهى قادرة على تخمين عدم وجودك بالمنزل ظهراً مما يدعوها لنزع باب الثلاجة وفتحها واستخراج بعض الأطعمة منها ولكن يبدو على وجهها تلك النظرة المذنبة الخائفة التى تجعلك تعلم فوراً بضرورة قيامها بعمل سيئ .

النحلة لا تستطيع الطيران على حد قول علم الديناميكا الهوائية وذلك نظراً لكبر حجم جسمها بالمقارنة بأجنحتها الرقيقة ، مع ذلك لحسن الحظ فالنحلة لا تعلم ذلك وتتمكن من التنقل من زهرة لأخرى تحت سيطرة الغريزة الفطرية . ومن الملحوظ أيضاً قدرة بعض القشريات وقنفذيات الجلد مثل جراد البحر ونجم البحر على إنبات أطرافها فى حالة فقدانها لأحدها تبعاً لفطرتها .

وبينما تعد الغريزة الفطرية بمثابة مرشد فعال للحيوان إلا أنها لا يمكن ارتفاع مستواها عما هى عليه فالحيوان مقيد بما يعلمه فقط ويتبع دائماً أداء

نفس الأفعال وبنفس الطريقة كما كان يفعل جميع الحيوانات منذ قرون عديدة . ولكن لا يتحتم على الإنسان ممارسة مثل هذه السلوكيات المحكومة ولا يتقيد بها ، فبالإضافة إلى الغريزة نجد أن للوعى هنا دوره الخاص والذى نطلق عليه اسم **الوعى الذاتى** .

دور الوعى فى حياة الإنسان

الوعي الذاتى أو التفكير الإدراكى هو الخاصية الرئيسية التى تميز الإنسان عن الحيوان . فالوعى هو الذى يسمح لنا بالتفكير المنطقى وتأمل ذواتنا . والتفكير يمثل تلك القوى التى تحول وعى كل إنسان على ذاته **لمعرفة ذاته وتحديد ما تعلمه ذاته** . والإنسان هو المخلوق الوحيد فى هذا الكون القادر على أن يُكون عنصر تفكيره بذاته ، وبذلك يبدأ عالم جديد بداخله ، عالم يمثل الواقع الذى لا يمكن أن يشترك معه فيه أى مخلوق أدنى منه . فالحيوان لا يمكنه التفكير فى ذاته أو الوعى بذاته كما يحدث مع الإنسان الواعى حتى بالنسبة للفئة العليا من الحيوانات مثل الكلب أو القط التى تعلم جيداً من هو سيدها المالك وأين مكان طعامها إلا أنها لا يمكنها أن تكون مدركة لما تعلمه . وبذلك فإن تلك الحيوانات ليس لديها حق الدخول فى هذا العالم الكامل من الواقع ، والعلم الذى يتحرك فيه الإنسان بسهولة . وعلى سبيل المثال ، النظم الفيزيائية ، والفلسفية ، والرياضية ، والفلكية قد نشأت كلها نتيجة لقدرة الإنسان على التفكير الداخلي . وبسبب تلك الخاصية الجديدة " الوعى الذاتى " علينا أن نتطرق إلى العديد من القدرات مثل التفكير المجرد والإرادة الحرة والإبداع والبصيرة للتخطيط المستقبلى ، وغيرها .

ويعتبر " الوعى الذاتى " بمثابة كنز عظيم ، ونظراً لأنها خاصية ترتبط بالإنسان فإننا نجد أنه كلما زاد وعى الشخص ، استطاع أن يصل إلى أعلى مراتب الحياة البشرية . وعلى الرغم من ذلك ، فإن ثقافتنا موجهة نحو التقليل من الوعى الذاتى لدينا بدلاً من التأكيد على توسيع مجاله . فعادة ما ندير جهاز التليفزيون صباحاً بينما يكون علينا أن نستعد للعمل فنحن بذلك نستبعد اللجوء إلى الوعي ، كذلك فنحن ننصت إلى المذياع عند قيادة

السيارة متجهين إلى عملنا أو قد ننصت إلى أصواتنا نحن بينما نتحدث فى الهاتف ويكون على عاتقنا مواصلة ما يزيد على ثمانى ساعات من العمل . وعند العودة للمنزل نترك أنفسنا ثانية أمام التليفزيون أو لقراءة الصحيفة ، وفى كل الأحوال لا يكون لدينا الوقت للتفكير الذاتى والتأمل والتواصل مع النفس الداخلية . فعلى الرغم من تفرد امتلاك الإنسان وحده لهذه النعمة ـ نقصد الوعى الذاتى ـ إلا أننا لا نجيد استغلالها . وفى الحقيقة نجد أننا غالباً ما نقمع هذا الوعى بدلاً من اللجوء إليه وندور حوله فى شبه ذهول . ويؤكد لنا جميع المتخصصين فى الأمور الروحانية أننا شبه نائمين وعلينا جميعاً أن نسعى للاستيقاظ لكى نصبح أكثر وعياً .

كذلك تقاس درجة الوعى عن طريق تحديد مستوى الوعى الذاتى والقدرة على التفكير العقلى وانعكاس ذلك على النفس والقدرة على تأمل الطبيعة الداخلية للشخص . وإن كان ذلك هو ما يحدد مستوى الوعى فنحن بذلك نتبع القاعدة التى تؤكد أنه كلما ازدادت القدرة على التفكير الذاتى والوعى الذاتى تقدم مستوى الوعى لدى الفرد وارتبط ذلك بروحه . وقد نجد أولئك الأشخاص ممن هم على درجة عالية من الرقى مثل " سقراط " ، " توماس ميرتون " ، " مايا أنجلوس " ، نجدهم يمضون الكثير من الوقت فى التأمل العقلى لتحقيق ذلك التواصل مع النفس الداخلية لهم . وإذا قمنا بدراسة حياة جميع كبار المفكرين فسنجد أنهم يحددون وقتاً مخصصاً يومياً للتفكير الذاتى والذى يمثل الطريق المباشر نحو أعلى درجات الوعى . وإن كنت ترغب فى معرفة ذاتك الحقيقية فعليك أن تتوقف لمزيد من الوقت وتفكر فى نفسك جيداً . وسوف نناقش أهمية التأملات والتفكير المتعمق فى الفصل الثامن .

لقد ذكرنا أن للحيوان درجة بسيطة من درجات الوعى بينما لا يتمتع بخاصية الوعى الذاتى ، فنجد أن وعى الحيوان يبتعد عن عملية التفكير ويتوجه دائماً إلى أشياء خارجية مثل العثور على الطعام والرفاق وتجنب الأعداء . . إلخ . وحتى بالنسبة لمراحل تطور الإنسان سنجد على سبيل المثال أن الإنسان البرى ساكن الأدغال يتمتع أيضاً بدرجة ولو بسيطة من القدرة على توجيه الوعى عقلياً ويستطيع بذلك تحليل الخبرات واستخدام

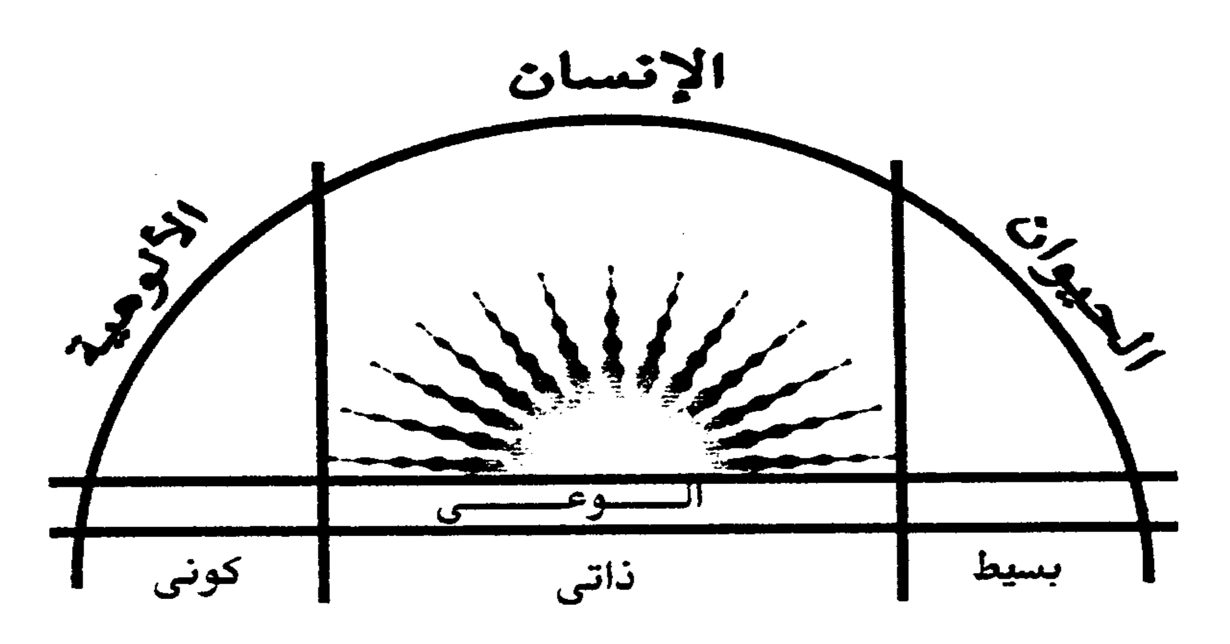
ذكائه وإدراكه ومقارنة خبراته الجديدة بالسابقة . ومن أكثر أنماط الحياة غرابة والتى تمثل قمة الخلق هى حياة الإنسان بصفته كائناً بيولوجياً والتى ترتفع عن مستوى الوعى الأكثر بساطة للحيوان لتصل إلى مستوى الوعى الذاتي . فنجد بذلك أن هناك حقيقة وحيدة لدينا تتمثل فى الوعي . فالوعى يبدو أكثر شمولا ومع ذلك يبدو لنا على درجات متفاوتة ومن أكثر التعبيرات التى تدلك على الوعى فى هذه الحياة قدرة الإنسان على أن يقول: "أنا أكون".

فى نطاق تلك العملية الواسعة للتطور يمكننا ملاحظة الوعى وهو يوسع من نفسه من خلال مدى تكامل الجهاز العصبى وتكافئه وخاصة من خلال تكوين وتطور مخ الإنسان البشرى . فالمخ المتكامل الوظائف يمثل مركز الوعى ، والوعى هو أساس التطور وتلك هى القوة الخلاقة ذاتها والتى تمثل بالنسبة لك كشخص " ظهور درجة واعيه " فالوعى هو الحقيقة الوحيدة والواحدة فى هذا العالم ويظهر لنا من خلال أشكال مختلفة .

وهناك ثلاثة أنماط للوعى ونوضحها من خلال المخطط التالى (انظر شكل ٢) ويمثل ذلك هيكل بناء الكون وهو عبارة عن درجات مختلفة من التطور ـ أو من الوعى ـ وهى المرتفعة والمنخفضة والمتوسطة . فالطفل حديث الولادة يبدأ حياته على درجة متوسطة من الوعى تقع بين وعى الإنسان والوعى الحيواني . فهى تشتمل على العناصر الأساسية التى تستدعى الوعى الذاتى والتفكير الانعكاسى ولكنها تبدو على نحو أكثر بدائية . ففى مرحلة معينة من نضج الطفل ـ تقريباً فى سن عامين ـ يبدأ الطفل فى أن يصبح أكثر وعياً بنفسه كشخص مستقل ويبدأ لديه الشعور بالاستقلال فى الظهور ثم يصبح أكثر اتصافا بالسمات الإنسانية ويبدأ وعيه الذاتى فى التطور .

يتعلق الإنسان فى منزلة تقع بين الحيوان واللاهوت من التطور ولكنه قادر على الحصول على أعلى درجات الوعى الممكنة . فقدرة الإنسان على تحقيق أعلى الإنجازات هى بمثابة انتصار للعقل فالقدرة على التفكير . والتصرف بشكل منطقى : والإبداع فى مجال العلم . والفلسفة . والتكنولوجيا . والتخطيط للمستقبل هى التى تعبر عن إنجازه . والمشكلة

فى عملية تطور الإنسان هي أننا لم نتعلم كيف نستغل ما لدينا من مواهب ثم تطويرها والتفكير منطقياً بشكل أكثر حكمة . ولم نتعلم كيف نتصرف بعقل ونتعامل مع عواطفنا بشكل بنّاء . ففى علم النفس والفلسفة واللاهوت ـ وهى تلك النظم الثلاثة القادرة على تدريبنا على التعامل مع الحياة ـ نجد أن هناك اضطراباً هائلاً وتناقضاً وجدالاً كبيراً . فكل إنسان خلق على هذه الأرض ليقوم بعمل ما والذى يتمثل فى تطوير الوعى إلى أعلى المستويات على سطح هذا الكوكب وبذلك قد يكون لتلك " القوة الخلاقة " تأثيرها الذى يتضح من خلال كل نمط مستقل . فنجد بعض الناس يسعون لتطوير تأثير تلك القوى إلى أبعد الحدود لديهم بينما نجد البعض الآخر يقمعها بشدة وبذلك ينحدر نحو المستوى الحيوانى ليضاهى أية دابة .



شكل (٢) : درجات الوعى

وفى تطور الوعى الذاتى . نجد أننا لم نحقق الهدف الأساسى لنا باعتبارنا بشراً آدميين والذى يتمثل فى مواصلة التطور نحو الوصول إلى **الوعى الكونى** . ونظراً لأن البشرية قد تطورت من خلال التغير البيولوجى عن طريق التغير العصبى والفكري . إلا أننا الآن بحاجة إلى التركيز على عملية تطوير وعينا الذاتي . وتذكر أنه لم يتم تحديد أى قسمة تفصل بين

مرحلة التغير وأية مرحلة أخرى تماماً ، ولكن يعبر الرسم التخطيطى باعتباره مجرد نموذج عن استمرارية الوعى ، وأن تلك المجموعة المتكاملة تكمن بداخل كل منا باعتبارها جزءاً من الموروث البيولوجى . وعبر العصور يمكننا أن نلاحظ أن تلك " القوة الخلاقة " هى التى تصبغ الوعى وتشكله لذلك فكلاهما قد أصبح أكثر تعبيراً عن ذلك الوعى الغقلى . فالوعى إذن مازال فى حالة استمرارية وتطوير لنفسه ليبدو لنا على صور أفضل وأفضل ويعبر عن نفسه من خلال شكل معين ، وبذلك فإن كل ما يخضع للتطور لا بمكن أن يكون مطلقاً ولا يمكن اعتباره شيئاً محدداً بعينه مثل الإله الذى يتصف بأفضل الخصائص والسمات الممكنة للبشر .

فإن عالم الحيوان تحكمه الغريزة وحدها ولذلك فهى لا تستطيع اقتحام النظام المتكامل لتلك " القوة الخلاقة " . وبسبب ذلك ، تجد أن الحيوانات البرية خالية من مختلف الأمراض التى تزعج الإنسان . ففى عالم الحيوان لا يوجد سوى عدد قليل من الأمراض التى يتعرض لها الحيوان البري ، أما بالنسبة للإنسان فهناك ما يزيد على ثلاثة آلاف نوع من الأمراض المختلفة ، ولكن ما هو عنصر الاختلاف الأساسى بين الحيوان والإنسان ؟ إنها القدرة على التفكير العقلى المجرد . ويبدو واضحاً لدينا أن هناك خطأ فى الأسلوب الذى نتعامل به مع قدراتنا العقلية نظراً لأن عالم الإنسان مليء بالنزاع والعنف والأمراض الجسمية والعقلية .

عندما بدأ الوعى الذاتى فى التطور مستعيناً بقوته الفردية وأفكاره المبتكرة ظهر لدينا العديد من أشكال المرض وأنواعه ، فبخلاف تلك الاضطرابات الفطرية والأمراض المعدية التى تسببها المصادر الخارجية نجد هناك أمراض القلب والسرطان والتى يتسبب فيها غالباً مشاكل نفسية مرتبطة بنظام الحياة للشخص . إن العلاقة الوثيقة بين العقل والجسم تجعلنا أكثر عرضة لهجوم المرض فكل انفعال لدينا له استجابة جسمية مباشرة حتى ولو كانت غير ملحوظة . وبمرور الوقت نجد أن الانفعالات السلبية مثل الغضب ، والخوف والحزن ذات تأثير على الجسد والذى قد يتسبب فى الإصابة بالمرض . فلقد سمعنا جميعاً عن النمط " أ " من الشخصيات والتى تتسم بالصلابة والعنف والقتال وأولئك يسقطون موتى

نتيجة لأزمات القلب غالباً فى سن الخمسين . فالقلق أو التوتر الذى شعر به الأسد الذى يطارد فريسته يختلف كثيراً عن ذلك القلق الذى ينتاب شخصاً ما عندما يستدعيه أحد رؤسائه للعقاب . مما يؤكد لنا ضرورة وجود علاقة مباشرة بين المشاعر والصحة . فالوعى الذاتى لديه يؤكد له ما سيقدمه إليه رئيسه من نقد وحكم عليه مما يتسبب فى إحساسه بالقلق . وعلى العكس فالأسد لا يمكنه أن يفكر فى أفعاله قبل التنفيذ .

وبما أننا نمتلك القدرة على الاختيار سنجد أن نمط الوعى الإنسانى هو النمط الوحيد القادر على أن يعمل بشكل يتناقض مع ما يفكر فيه . فالقدرة على الاختيار تعطى لنا المسئولية الكاملة عما نفعل بينما نجد أن بعضاً منا يقوم بعملية الاختيار دون الإحساس بالمسئولية ولكن من خلال الحكم عليها من منطلق الوضع الحالى من حوله . فإذا كانت اختياراتك متناقضة ومتداخلة مع " القوى الخلاقة " التى تكمن بداخلك فستجد أن ذلك التداخل سيظهر لك كثيراً وستبدو آثاره على جسدك أو حتى فى حياتك بأكملها .

إن كلاً منا يعتبر جزءاً من الوعى الكلى لهذا الكون ويعتمد التطور الأساسى لنا على ما وراء القوة الكامنة فى عملية التخيل ! ويعد الوعى هو تلك القوة التى تستحوذ عليك ويمكنك أن توجهها جيداً عند معرفتك بقوانينها . وذلك إذن هو دورنا فى هذه الحياة وهو أيضاً ما يلخص لنا الحياة بأكملها فهو أن نستطيع مواصلة تطوير وعينا فى نفس الوقت الذى نسعى فيه إلى التأكيد على ارتباطنا " بالقوة الخلاقة " الكامنة بداخلنا . ومن أجل تحقيق ذلك فمن الضرورى أن نتعلم كيف نفكر بصفاء ذهن وكيف نصل بمشاعرنا إلى أفضل النهايات . فنحن نمتلك الحرية فى السير باتجاه مضاد للهدف الذى خلقنا لأجله وللخطة الداخلية لنا وكذلك للصورة الداخلية . فباستطاعتنا التدخل فى الأمر والتسبب فى ضياع كل شىء . ويظهر عادة لدينا ذلك الاضطراب الداخلى والذى يبدو على شكل المرض الجسمى ويظهر من خلال العقل ليبدو على شكل أعراض عصبية وذهانية وقد يزداد الأمر سوءاً ليصل إلى درجة الاضطراب والتعاسة طوال الحياة . فعلينا إذن أن نتعلم كيف نحدد الاختيارات السليمة فى حياتنا والتى

تتناسب مع الخطة الكونية العظمي ، من أجل أن نقوم بما نحن بحاجة إليه وأن ندرك وعينا وتلك " القوة الخلاقة " العظمى فى هذا الكون والتي تتحكم فى شخصية الإنسان ، ونعلم كيف أصبحت عقولنا أكثر تنظيماً للأفكار وكيف يمكن تغيير تلك الأفكار إذا كانت أفكاراً هدامة . وسوف نتعرض لتلك النقاط فى الفصول التالية .

" كل من يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالعلم يصبح أكثر اقتناعاً بوجود روح مقدسة تظهر وتتضح من خلال قوانين الكون ، وتلك الروح هى أسمى من الروح البشرية بكثير ، روح فى مواجهتها نشعر بالخضوع بالنظر إلى قوتنا المتواضعة " .

" أليرت أينشتاين "

الفصل الثانى

القوة الهائلة التى تكمن بداخلك

بعد استنباط خواص الوعى فى الفصل السابق، دعونا نلق نظرة على كيفية ظهور الوعى وكيف يعبر عن نفسه من خلال شخصية الإنسان . لقد أطلقنا العديد من المسميات على " ذاتنا الروحانية أو العليا " فيتحدث عنها العهد الجديد " الإنجيل " باعتبارها " مملكة السماء فى روح إنسان " أو " بذور الخردل " أو " اللؤلؤة الثمينة " ، ويدعوها المسلمون " السر " ويقولون إنها أكثر قرباً للإنسان من أنفاسه . وفى الحكمة الصينية نجدها تلقب " بالجوهرة " أو " مركز الماسة " أو " اللؤلؤة التى يحرسها التنين " ويدعوها أفلاطون باسم " مصدر الروح " والبعض يدعوها باسم " الروح العليا " والمعالجون بأسلوب تقويم العمود الفقرى يدعونها " العقل الفطرى " وعلماء

النفس يدعونها " العقل اللاواعى " ولكن المؤمنين بالفلسفة الطاوية يقولون : " إن ذلك الاسم الذى علينا اختياره للتسمية ليس هو المسمى الأكثر خلوداً " .

وأياً كانت آراؤنا حول تلك " القوة الخلاقة " فما هى إلا مجرد رموز ، وكل ما نحاول استخدامه لاستكمال وصفها وهو بالضرورة أشياء غير تامة وغير دقيقة. وحتى بالنسبة لهؤلاء ممن قد اتصلوا بتلك القوة عبر الخبرات الفائقة الغموض لا يملكون القدرة على وصفها نظراً لأنها بعيدة عن عالم التفكير والتعبير اللغوى . فالحقيقة الأساسية لا يمكن إدراكها بعقلنا الواعى الذى يعتمد على المنطق وبذلك فمحاولة إلقاء الضوء عليها لن يؤدى إلا إلى أسوأ الخبرات التى ستصل بنا إلى حالة غير عادية من الوعى . من التقاليد الشرقية اعتبار أن الإدراك الحر يقع خارج نطاق العمل ، ولكن يمكن اكتسابه من خلال الخبرات الغامضة من خلال اليقظة الواعية بدلاً من التفكير وضياع الوقت فى التأمل الداخلى للفرد .

ويتحدث حكماء الصين " الأبانيشاد " عن ذلك :

" عندما لا ننسى العيون
ولا الكلمات ولا الأفكار
فنحن لا نعلم لماذا أو نفهم السبب
فكيف يمكن أن نشرح ذلك"

التطرق إلى الروح عبر " القوة الخلاقة " للكون :

عند محاولة فهم الكونيات نضع دائماً العلم فى جانب والدين فى الجانب الآخر ولكن الاختلافات بينهما ليست إلى هذا الحد الذى نتصوره دائماً فهناك دائماً عامل مشترك بين العقائد الأساسية لكل جانب . وحتى نوضح تلك التركيبة الأيديولوجية سنلجأ إلى المصطلحات الدينية والأخرى النفسية حتى نفهم الشخصية الإنسانية فهما جيداً . فمن الناحية النظرية . نجد أن علم النفس يقسم العقل إلى قسمين : الوعى واللاوعى . وحتى نوضح الارتباط بين التعليم الدينى والتعليم الخاص بعلم النفس

سنلجأ إلى تلك المصطلحات ، ولكننا سنلجأ كذلك إلى المصطلح الدينى النفسى للإشارة إلى الجزء الواعى للعقل ، ونلجأ إلى استخدام مصطلح الروح عند الحديث عن الجزء اللاواعى من العقل . وتعبر لنا كلمة الروح عن تلك القوة المجهولة التى تبدو فى أبسط صورها لدى الجسيمات الإلكترونية والتى تبدو الآن من خلالنا نحن . وذلك المسمى يترادف مع الوعى . وعلى الرغم من انتشار وجود الروح فى كل أرجاء الكون إلا أنها فى شخصية الإنسان تركز على الجانب الخاص بما وراء الوعى أو ما ندعوه بالعقل الباطن . وبدون إدراكنا للوعى فهى ترعى جميع وظائف الجسم مثل وظائف القلب وتنظيم سريان الدم .

فى لحظة تكوين الجنين تبدأ خلية مفردة فى التكوين ناتجة عن اتحاد السائل المنوى مع البويضة ويبدأ تكوين الإنسان ليبدو مجرد شيء متناهى الصغر يقل حجمه عن حجم رأس الدبوس . والسؤال إذن هو متى اتحدت كلتا الخليتين لتكوّنا معاً تلك الخلية المتناهية الصغر التى كوّنت الإنسان ؟ وفى تلك اللحظة هل كان له وجود ؟ إذا كان الإنسان يتكون من جسم وعقل وروح كما تعلمنا جميعاً من العقائد الدينية ، فكل ذلك لم يكن موجوداً فى لحظة تكوين الجنين. فى تلك اللحظة لم يكن أى شيء قد اكتمل ولم يكن للعقل وجود نظراً لاعتماد وجوده على وجود المخ الذى لم يكن قد اتخذ شكله النهائى بعد . ونظراً لعدم وجود شيء سوى الروح والجنين فليس أمامنا سوى التعريف الاصطلاحى الذى يقول " إن الله قد نفخ روحه فى أنف الإنسان وأعطى له الحياة ومن هنا أصبح للإنسان روح حية " ولكن لا يمكن القول بأن الروح قد بدأت فى التكوين فى تلك اللحظة .

حسناً ، ولكن إن لم يكن الإنسان موجوداً فى تلك اللحظة فما الذى كان موجوداً بالفعل ؟ هناك إجابة منطقية وحيدة هى ضرورة وجود تلك " القوة العظمى المجهولة " التى ندعوها بالروح الإلهية فى تلك اللحظة وضرورة وجود نوع من أنواع الوعى فى تلك الخلية المجهرية الحجم والذى يتطور أثناء نمو الجنين مع بداية تكوين الأعضاء وبداية تكوين المخ والنخاع الشوكى وبقية الأعضاء وأوجه التعقيد التى يقوم عليها بناء جسمك . ولقد

كان لتلك الورح وجود بداخلك في لحظة تكوين الجنين ثم تقوم بقسمة تلك الخلية إلى قسمين ثم تعيد قسمتها ثانية وهكذا حتى يصل عدد خلاياك إلى ٦٣ تريليون خلية خلال ٢٨٠ يوماً فقط . وتسيطر الروح على كل هذا العدد من الخلايا من أول خلية حتى آخر خلية كما هى حالها عند وصول الجسم إلى مرحلة البلوغ فتظل تلك " القوة الخلاقة " كامنة فيها ، وكل ذلك يدعو كلاً منا إلى الدهشة والتعجب .

وهناك أيضاً ذلك السر الأكثر غموضاً وهو شريط الحمض النووى DNA والذى يحمل مخططاً لحياة الإنسان منذ بداية تكوينه فى نواة الخلية وعند انقسام الخلية يقوم الشريط النووى بتكرار نفسه . ولكن على الرغم من أن كل خلية تقوم بعملية مضاعفة نفسها إلا أن كل خلية تبدأ فى التخصص كل فى مجاله ، فهناك الخلايا التى تكوّن عضلة القلب ، وأخرى خاصة بالشعر وأخرى للبشرة ، ولكن كيف يمكن للخلية أن تقوم بذلك ؟ كيف يمكنها أن تحدد نوع التخصص الذى ينبغى عليها اتخاذه فى حين أن كل الخلايا تبدو متشابهة ؟ لا يعلم أىّ منا الإجابة ، ولكن من الواضح لنا أنها جميعاً تعمل وفق توجيه الوعي العقلى الذى نطلق عليه اسم الروح.

ونظراً لتواجد الروح فى كل الخلايا فإن وظائفها هى حفظ النظام الوظيفى للجسد ليبدو أكثر طبيعية . والعقل الواعى لا يمكنه أداء المهام الفسيولوجية الداخلية لأنه لا يعلم كيفية أداء ذلك . فعلى سبيل المثال إذا كانت مهمة ضربات القلب ترتبط بوعيك فستجد أنك لن تستطيع القيام بذلك ولو لخمس دقائق وسوف تلقى حتفك لأنك لن تتمكن من القيام بعملية ضخ الدم ليصل إلى المخ بنفسك .

لنفترض مثلاً أنك ستعجز عن السير إذا كان عليك القيام بذلك اعتماداً على وعيك وعقلك المفكر فستجد أنك لا تستطيع تحديد أى العضلات التى يجب استخدامها وفى أى المراحل وبأى قدر من الجهد حتى تستطيع مواصلة السير دون الوقوع . إن فكرة بسيطة تؤكد لنا عدم قدرتنا على مواصلة الحياة خلال المساء إذا استمر عقلنا الواعى فى محاولة للتحكم فى ضربات القلب والتحكم فى الهواء الداخل إلى الرئتين وتنظيم سريان الدم ويؤكد ذلك ضرورة وجود قوة أخرى مكلفة بكل تلك الأعمال. لنفكر مثلاً

فى دور الأم التى ترضع صغيرها ، والذى عليها أن تفعله بعد ذلك ؟ فالأم لا تعلم كيف تستخرج اللبن من الدم والعظام والعصب الليمفاوى وكل ما يحتاج إليه صغيرها لينمو وما لا يحتاج إليه ، وكذلك الحال بالنسبة للطفل الرضيع . ومن ذلك نستنتج أننا نتعامل مع الوجود الواعى الموجود بداخلنا، فهناك ذلك الوعى الذى ينظم جميع أوجه الحياة ويوجه جزءاً صغيراً منها من خلال ذلك الرضيع ومن خلالك أنت . والآن فكر فى تلك " القوة الخلاقة " لهذا الكون والتى لا تكمن بعيداً عنا ولكنها توجد بداخل كل إنسان !

وتظل الروح فى رعايتها لأجسامنا ما دمنا لا نتدخل فى عملها . وفى حالة حدوث خلل فى النظام الوظيفى للقلب أو الكبد أو الجهاز الهضمى (ما دام لا يتعلق بأسباب وراثية) نجد أننا بشكل أو بآخر قد تدخلنا فى نظام عمله الطبيعى المرتبط بتلك القوة الداخلية ويرجع السبب فى ذلك إلى سوء التفكير وسوء رعاية الجسد وسوء التعامل مع المشاعر . وإذا تسبب الإنسان بدون قصد فى إصابة جسده بالمرض فهو أيضاً قادر على تعديل ذلك من خلال تلك **القوة التى تجعل من الجسم سبباً لشفاء مرضه وعلاجه** . وسنتعلم فى الفصل التاسع كيفية العلاج الذاتى ، لأن تلك القوة التى تكمن بداخلك يمكن توجيهها فقط إذا تمكنا من فهم قوانينها .

تبدو الروح بأنها تسيطر على هذا الكون، فهناك شىء ما يكمن خلف الأنا وتأثير اكتشافه قد يغير ويعيد صياغة الحياة نحو الأفضل لمن يتمكن من معرفته واستخدام تلك المعرفة هو الوسيلة التى يصل الإنسان بها إلى ذاته الحقيقية وعند إدراكك لذلك ستبدأ غالباً فى العمل كآلة لخدمة هذه القوة التى تساعد على الارتقاء بالوعى للجميع. وعندما يتحقق الإدراك الذى تكمن بداخله تلك الروح التى تعبر عن " القوة الخلاقة " فى هذا الكون فسيصبح هذا الشخص قادراً على حل كل المشكلات وتغيير حياته وعلاقاته . ونظراً لأن تلك القوة تتسم بالنشاط والفاعلية فيمكن لنا من خلال الوعى أن نوجهها حتى تحقق لنا ما نشاء .

ويكتب لنا عالم النفس " كال يونج " فى كتابه " Memories, Dreams and Reflections " مايلى : " إن أهم سؤال يطرحه الإنسان هو

هل هو مرتبط بشيء يتسم بالخلود أم لا؟ وذلك هو السؤال المحير في حياته . وإذا علم الإنسان أن أهم شيء لدينا هو عنصر الخلود لأصبح بإمكانه أن يتجنب أن يركز اهتمامه على العبث وعلى كل الأهداف التي لا تحمل أهمية حقيقية. وإذا تمكن الإنسان من أن يدرك ذلك في حياته فسيصل إلى الخط الذي يربطه بالخلود وبذلك تتغير رغباته ومواقفه في الحياة " . لقد كان " يونج " رجلاً ذا بصيرة استطاع أن يؤكد لنا أن القلق يمكن أن يكون أكثر شغفاً لدى الإنسان حتى أنه يشعر بالغربة في التوحد مع الروح الإلهية التي تكمن بداخله وذلك هو ما يسعى إليه الكثير بل الجميع تحت مسميات عديدة وبوسائل متنوعة .

وبالمناسبة ، دعوني أطرح سؤالاً : هل تؤمنون بوجود الرب ؟ أو بمعنى آخر هل تؤمنون بالمصطلح الذي أقصد به كلمة " الرب " ؟ لا يمكن لأي شخص أن يؤمن بإله غيره ، فالإله الوحيد الذي يؤمن به الشخص هو ذلك الإله الذي يتوحد معه شخصياً وتكتشف وجوده في الخبرات الشخصية والداخلية من خلال هدوء واطمئنان قلبك وهو المعنى الوحيد الذي عليك أن تقبله ولا يمكن الاعتماد على الذكاء فقط لاكتشافه فالخلود والذي يمثل قمة درجات الوعي يعتمد على إدراكنا لعقلنا المنطقي على الرغم من محاولة العديدين لوصفه. وقد نطلق عليه " إله القوة" أو " يهوه " أو " الله " أو الطبيعة أو العقل الخالد أو الخالق ذو السلطة غير المحدودة أو الكل أو ما فوق التسمية، ولكن المهم هو أن ندرك جيداً أن الروح تكمن بداخلنا ، ولا تعتبر تلك الروح بأنها الكينونة المسيطرة ذات السلطة المتقلبة الغاضبة كما يدعي على الله بعض رجال الدين ولكنها تمثل القوة الفعالة النافعة المبدعة .

لنفترض أن هناك أربعة مظاهر للشخصية الإنسانية تتمثل في الجسم، العقل ، الروح والنفس وبذلك فالنظرية تبتعد عن التعاليم الدينية التي تقول بأن هناك مظاهر ثلاثة فقط وهي الجسم والعقل والنفس وتضع الروح بعيداً عن الشخصية الإنسانية باعتبارها توجد في مكان ما في السماوات . وتلك هي أخطاء هذه التعاليم . فقدرة الله تكمن بداخلنا كما أنها تكمن في كل شيء في هذا الكون . فالرب لا يتحدد وجوده بأماكن العبادة ولا يحتاج

الإنسان لأن يتواجد فى مكان معين حتى يستشعر عظمة الخالق فالإله لا يتخذ الشكل الرسمى ، فليس عليك أن ترتدى سترة وقبعة حتى تتواصل مع الذات العليا فهو دائم الوجود والحضور فلا يطلب منك الله أن تكون على درجة من الوقار فهو لا يشترط للتقرب منه أن تكون ذا وجه طويل ورأس مقوس ، ومن المهم أن ندرك أن الله ليس مختفياً ، فإذا تفتحت عقولنا وأعيننا سنجد أن كل مظاهر الحياة تدلك على وجود ذلك المصدر الوحيد للوعى ولكن بمختلف الأشكال ، وكما يكتب " وولت وايتمان " : " إن كل لحظة من لحظات النور والظلام تعد معجزة ، وكل بوصة صغيرة فى هذا الفضاء تعد معجزة " .

وأينما تحولنا إلى أعلى مظاهرنا الإنسانية مثلما يحدث عند استماعنا إلى مقطوعة موسيقية رائعة ، أو نشعر بالمحبة تجاه شخص ما ، أو نستمتع بمشاهدة مشهد الغروب ، فنحن بذلك نكون على اتصال بذاتنا العليا . وذلك بالضبط هو ما نشتاق إليه ونحنّ إليه دوماً وهو التوحد مع الروح العليا .

الأنا والهوية الذاتية : ما هى النفس ؟

لقرون عديدة والجدال يزداد حول معنى كلمة " النفس " ونجدنا ندور حول هذا السؤال : " هل لدىَ نفس أم النفس هى أنا ؟ " وتؤكد لنا الكتب السماوية أن " الله قد نفخ روحه فى آدم مما جعل من الإنسان نفساً حياً " . وبالنظر إلى هذه العبارة فالنفس هى بالضرورة **كينونة** الإنسان بدلاً من اعتبارها شيئاً **مملوكاً** . ولكن تؤكد بعض المعتقدات الدينية الأخرى أن النفس هى شيء نملكه ونخشى من خطر فقدانه . فهى كائن خفى مثل الشبح سيصعد إلى السماء أو يسقط فى الجحيم عند الموت . وتلك هى المعرفة البدائية والتى أهملها الكثير من المفكرين المحدثين فى مجال علم الدين .

فالنفس ليست شيئاً مملوكاً ولكنها تعبر عن شخصيتك أو شكل من أشكال الوعى . ولكن متى يصبح الإنسان نفساً مستقلة ؟ ومتى نفخ الله روح

الحياة فى الإنسان ؟ ومتى يصل ذلك الوعى الكونى إلى النقطة التى نسميه فيها بالنفس ؟ حاول البشر الإجابة عن هذا السؤال بالعديد من الطرق وتمت مناقشتها فى مجلس " الكونجرس " بالولايات المتحدة فى قضية الإجهاض . فالبعض يقول إن الجنين يبدأ فى التنفس من رحم الأم بعد الشهر الخامس ويبدأ قلبه فى النبض والبعض الآخر يقول إن ذلك يحدث بعد الشهر الثالث عند اكتمال الحالة الجنينية والبعض الآخر يصر على أن النفس موجودة فى لحظة تكوين الجنين ومازال البعض يقول إن النفس تظهر عند ميلاد الطفل ويبدأ فى تلقى أنفاسه من الهواء الطلق .

ما هى الإجابة على تلك المعضلة؟ المشكلة هى أن السؤال قد طرح بصياغة غير صحيحة . فالنفس لا تولد فى لحظة محددة بعينها لأنها لا تمثل حالة محددة للكائن ولكنها حالة مصير . والنفس تترادف فى المعنى مع الشخصية باعتبار أن الوعى أحد أجزائها . بذلك فهى لا تمثل مجرد شيء ينتقل إلى جسد الرضيع فى لحظة تاريخية ولكنها شيء ما يختلط به مع نضجه بشكل متسلسل. وإذا أردنا أن نستخدم مصطلح " يولد " هنا فيجدر بنا القول بأن النفس " تولد " عندما يبدأ الوعى فى الظهور وتلك هى الخاصية الرئيسية للنفس . وحتى يحدث ذلك فالنفس لا توجد فقط إلا فى نطاق الاحتمالية . فعند ولادة الطفل الرضيع فإن الوضع يتساوى مع الحيوان فالتطور بالنسبة للحيوان لا يكون متكاملاً ويدلك على الفارق بينهما تطور الوعى لدى الإنسان حتى تتحدد الشخصية الإنسانية عند شعور الإنسان بالوعى الذاتى باعتباره فرداً مستقلاً . ومن ذلك المنطلق يمكننا القول بأن الطفل حديث الولادة هو النفس على هيئة مستترة وقد يعبر عن الروح الخالصة . ويحدث نفس الشيء مع البذرة التى تنطلق من الأرض لتصبح زهرة ثم تتخلص من قشرتها ليظهر لنا البرعم ولكننا لن نعتبرها زهرة ناضجة حتى نرى براعم الزهرة .

وتنمو نفس الطفل أو شخصيته نتيجة لتفاعل عاملين : الخصائص الوراثية والبيئية . وينتج عن ذلك التفاعل ما نسميه بالسلوك . وذلك السلوك والذى يشمل العمليات المعرفية ندعوه بالشخصية. وقبل بدء ذلك التفاعل . وذلك يحدث خلال سنة أو سنتين . يكون هناك شيء أساسى

قد تكون لدى الطفل وهو وعيه بذاته لأنـه لم يكـن لديـه قبـل ذلـك الـوعى الذاتى . وعملية النضج خلال فترة من الزمن تعتبر مطلوبـة لتشـكيل وبنـاء الشخصية وتحقيق النمو الكلى للنفس .

ومعظم الناس يدركون الكونية الكلية لديهم عند بلوغ مرحلـة الرشـد لأن النمو المتكامل للنفس يعتمد أساساً على اكتساب خاصيتين أساسـيتين لـدى الإنسان وهى التفكير المنطقـى والمهـارات اللفظيـة المجـردة . وإذا لم تتطـور هذه القدرات بشكل سليم سيصبح الشخص أكثر تقيداً وتحديداً وسيصبح ذا شخصية محاصـرة أو سـيكون مقيـداً فـى التعـبير عـن نفسـه . وكمـا تؤكـد " باربرا براندين " فى خطابها حول " التفكير الفعال " وتقول : " إن اللغة هى الشكل الوحيد الذى نستطيع أن نعبر من خلالـه بصـراحة وأن نخضـع قرارات الشخص إلى مـا يحكـم بـه الواقـع والأسـباب . وحتـى نـتمكن مـن التفكير علينا أن نضـع أفكـاراً تجريديـة لتكـوين المفـاهيم ، وحتـى نضـفى الهوية على تلك المفاهيم من خلال المصطلحات الخاصة " . وبالنسبة لهؤلاء البكم تبدو الكلمات والمصطلحات على هيئـة رمـوز وإشـارات تعطـى المعنـى البديل للكلمة .

وتعريفنـا للـنفس هـو كالتـالى : " **هـى ذلـك التنظـيم الفـردى الموحـد للخصائص الوراثية والتأثيرات البيئيـة** " . ومـن ذلـك الخلـيط مـن هـذه العوامل تبدو لنا النتائج من خلال النماذج السلوكية التى نستطيع تحديـدها ونسـبها للآخـرين . إذا تزايـد سـلوكنا أو تنـاقص (ولكـن بمعـدل معـين) فالوضع لا يـتغير والحيـاة اليوميـة تسـتمر وذلـك التماسـك وهـو مـا نـدعوه بالشخصية ، مـا هـو إلا نتيجـة للجينـات الوراثيـة ومـؤثرات البيئـة . ولا تقتصر البيئة على نمط الوالدين عندما يكون الإنسان فى رحلة طفولته ولكـن الأمر يرجع أيضاً إلى العوامل الاجتماعية والثقافيـة. والـنفس تمثـل الوظيفـة التنظيميـة بـداخل الفـرد والوسـيلة التـى يسـتطيع مـن خلالهـا الارتبـاط بالآخرين. بذلك فالنفس ليست شيئاً مملوكاً. فهى ليست كينونـة ثابتـة أو محددة لأنها تنمو وتتغير وتتطور .

وتمثل الـنفس مظهـراً لوعيـك يمكنـه اسـتنباط الأفكـار ويمكنـه الـتفكير واتخـاذ القرارات واستخدام العقل . فهو المظهر المتفـرد للـروح وبـذلك فهـو

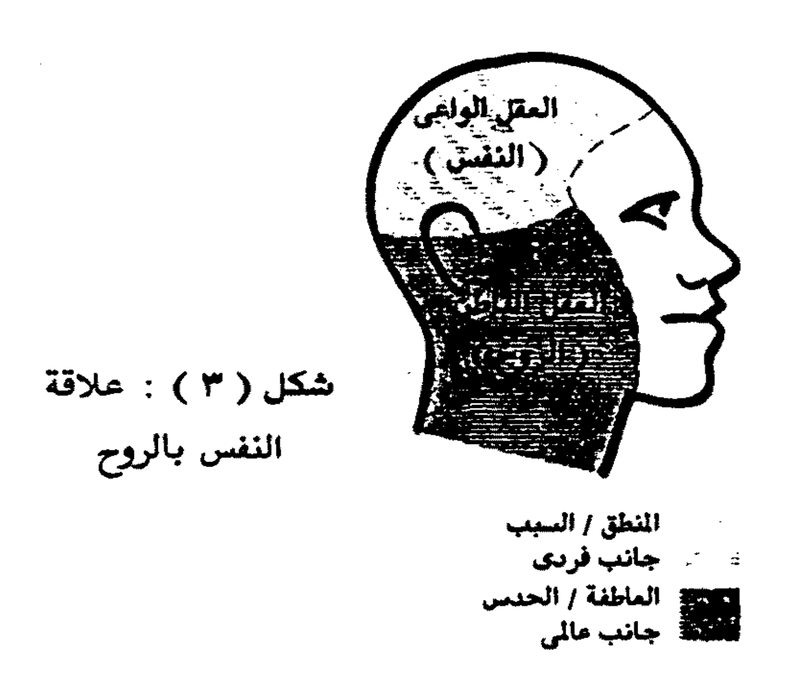
يختلف من شخص لآخر . والروح هى المظهر الكونى للشخصية وتتماثل لدى الجميع . وتمثل النفس إحساسنا بهويتنا ، وذاتنا الشخصية وتعبر عن نفسها من خلال كل شخص بشكل متفرد . وعلى الرغم من أن الروح الداخلية تبدو أكثر ثباتاً وتعمل بشكل ثابت متماثل لدى كل فرد إلا أن النفس تختلف من شخص لآخر لأن لكل شخص خصائصه الجينية وحياته البيئية الخاصة (انظر شكل ٣ ص ٣٧) .

أثناء تطور المخ البشرى أصبح لدينا الآن وللمرة الأولى فى تاريخ التطور تقسيم للوعى إلى قسمين. وبذلك لم يعد الوعى مفرداً ، كما كان عليه الحال أثناء مرحلة التطور وذلك لأن للإنسان طبيعة مزدوجة . ويظهر الوعى بداخلنا على هيئة كل من النفس والروح أو ما يسمى بالعقل الواعى والعقل الباطن . وتحتاج الأفكار باعتبارها من القدرات الثابتة لدى الإنسان إلى ذلك التقسيم للوعى ، وأحد الوجهين يجب أن يكون قادراً على أن ينعكس على الوجه الآخر . ومن الخصائص الأساسية للعقل الواعى اتصافه بالمنطق والرشد بينما من خصائص العقل الباطن اتصافه بالعاطفة والبديهة . ولتلك الأوجه عناصر فسيولوجية منفصلة ملازمة لها فى كل من النصف الكروى الأيمن والآخر الأيسر للمخ ولكل وظائفه التي تعمل بشكل متقابل .

هناك نقطة أخرى وهى أن للنفس شكلاً ما تعبر به عن نفسها وذلك الشكل يتساوى لدى الجميع باعتباره هو جسم الإنسان . فنحن نستطيع أن نتعرف على الآخرين من خلال معرفتنا بشكلهم الجسمى الذى يعبرون لنا به عن أنفسهم وإلا لما كان لديهم شخصية أو وجود . فمن خصائص الوعى أيضاً الشكل ، فلكل مظهر من مظاهر الوعى شكل خاص . إذن هل يعنى ذلك أن النفس تنتهى بانتهاء الجسد ؟ الإجابة هى لا ، ولكن يعنى ذلك أن النفس تعبر عن نفسها بالضرورة من خلال بعض الأشكال الأخرى وإلا لما كان وجودها استمراريا دائماً . وفى مجال " الميتافيزيقا " يسمى ذلك الشكل الآخر بالجسد الوهمى أو المعنوى والذى ندعى أننا نمتلكه ما دمنا قد امتلكنا الجسد الحسى .

وبما أننا نعيش الآن فى هذا العالم ، فسيظل جزءاً منا هنا باستمرار وذلك لأن قانون حفظ الطاقة يؤكد لنا أن الطاقة لا تفنى ولا تستحدث من

العدم ، ولكن قد يتغير شكلها فقط. فالمادة والوعى غير قابلين للتلف فعندما نموت تعود الذرات المكونة لأجسادنا إلى التراب ويتغير شكلها ولكن الوعى وهو يمثل الروح الكامنة بداخلنا والتى تمثل جزءاً من الروح الإلهية تستمر فى عملية تطورها فى مستوى آخر فلا شيء ينتهى إلى اللاشيء .



شكل (٣) : علاقة النفس بالروح

وعلينا أن ندرك أن النفس والجسم لا يعملان بشكل منفصل ، فوظائف الأعضاء تعمل كوحدة فردية بينما ما يحدث هو تأثير ما يحدث للجزء على الكل . فكل فكرة تخطر لنا لها استجابة فيزيائية فسيولوجية حالية وبذلك فإن العلاقة بين النفس والجسد تبدو شديدة الارتباط . فالجسد هو بالتأكيد يمثل جزءاً من شخصيتنا وهو الجزء الأكثر وضوحاً ، فلن تكون لدينا هوية ذاتية دون أن يكون هناك بالضرورة هوية جسمية ، وبالتأكيد تتأثر صورتنا الذاتية بشكل كبير بالظروف والأحوال الجسمية .

وتختلف مراحل تطور النفس أو الشخصية فمنها المراحل الأكثر تقدماً ومنها المراحل المتأخرة وظيفياً على أبسط المستويات . فلا يصل جميع البالغين من الناس إلى النضج الكامل . فيظل البعض منهم يعبر عن نفسه بشكل طفولى مما يدعونا لأن نصفهم بأنهم شخصيات مقيدة أو ذوو نفوس

محدودة النمو . وبعض الناس نجدهم غير واعين أو مدركين لطبيعتهم وقدراتهم فيندفعون فى الحياة لا إرادياً حسب الظرف مثل ما يحدث مع الحيوان . ومثل هؤلاء لا يرتقون بوعيهم عن وعى الحيوانات ويظل البريق الإلهى بداخلهم ساكناً طوال حياتهم .

ومن المهام الأساسية لكل منا أن يوقظ ذلك البريق الإلهي الساكن بداخله وذلك أولاً من خلال التركيز على الوعى الفردى ، وثانياً بالتوحد مع الروح. وذلك هو المعنى الحقيقى للنفس . فقد يبدو من غير المعقول أن بعض الناس لم يصلوا بعد إلى وعيهم الفردى ولكن يبدو أن ذلك بالفعل هو مستوى تطورهم. فهم كائنات متفاعلة ولديهم القليل من الإرادة الحرة فقط لأنهم ينظمون استجاباتهم للمؤثرات البيئية دون التفكير فى ردود أفعالهم. فهم على مستوى يقل عن مجرد كونهم حيوانات ناطقة فهم يعيشون بعيداً عن حياتهم بلا وعى . ففى بعض الأوقات قد يسعى وعيهم الذى يعزو دائماً نحو الخروج والظهور ، إلى تدمير حياتهم المحدودة بأكملها حتى يزداد نمواً وقوة .

إن أعظم المهام الحياتية والتى تمثل الواجب المفروض على كل رجل وكل امرأة هو أن نعمل على زيادة الوعى الذاتى لدينا ونحرر أنفسنا من قيود الزمن الماضى . فنحن مسئولون عن زيادة وعينا بالحقيقة وهى أننا نمثل جزءاً من الخلود ، وأن نبدأ فى التعبير عن هذا الوعى من خلال شخصياتنا. فقط عندما يكون هناك مقياس للتجمع القائم بين الوعى وما وراء الوعى (العقل الباطن) ، ومظاهرها لدى الإنسان المستقل تتمثل فى أن الإنسان يبدأ فى بناء هويته الحقيقية باعتباره شخصاً ثم يصبح ممثلاً للنفس . وفى تلك اللحظة يكون الإنسان فى أكمل لحظات اليقظة .

" في عقلنا غير الواعى لا نستطيع أن نميز بين الأمنية والواقع " .

" سيجموند فرويد "

الفصل الثالث

إعادة صياغة وتنظيم عقلك

النفس والروح ، العقل الواعى والعقل الباطن : كيف يمكن لهذين المظهرين من مظاهر الطبيعة البشرية المزدوجة أن يتفاعلا معاً ؟ كيف يمكننا تنظيم تلك المفاهيم المتنوعة التى تحكم حياتنا ، وكيف نعيد صياغة عقولنا للتخلص من الأفكار السلبية حتى نصل إلى السعادة وتكون حياتنا مثمرة ؟

بالطبع تنطلق الروح من كلا المظهرين ولكنها تنفصل جزئياً عن إدراكنا الواعى والذى نسميه **بالحاجز الجسدى** أو **الرقيب الجسدى** الذى يمنعنا من الاتصال الكامل بما وراء الوعى ولكن ذلك الحاجز قابل للاختراق مثل المنخل الذى نستخدمه لنخل الدقيق . والسبب هو أن النفس لا يمكنها العمل بشكل مستقل كلية عن الروح ومظاهرها تمثل دائماً نتيجة التفاعل بين الجزأين معاً . ونظراً لعدم

صلابة ذلك الحاجز ، فنحن نتلقى دائماً رسائل من الذات الداخلية على شكل إرشادات بديهية ، أو أحلام ، أو تنبؤ بالأحداث .

ونظراً لوجود ذلك الحاجز الحساس فالفردية المستقلة هى إذن أمر ممكن الحدوث. فإن لم يكن هناك ذلك التقسيم للوعى لأصبحنا جميعاً متساوين وما كان هناك اختلاف فى الشخصية أو الوعى الذاتي. فقد يكون هناك اختلافات فى الأمزجة كما يحدث فى عالم الحيوان ويرجع ذلك إلى النزوع الجينى ولكن قد لا يكون هناك إحساس بالهوية أو صورة ذاتية أو تفكير منطقى فكل من ذلك يعتبر من مظاهر الشخصية .

وكما أكدنا من قبل فالنفس هى المظهر الفردى للشخصية ، فهى تمثل الجزء المنظم للأفكار التى ستظهر فى حياتنا أو الأفكار التى تتلقاها من الآخرين . وتنغرس تلك المفاهيم فى عقلنا الباطن ويقوم هو بحملها . وبذلك ، فالنفس تقوم بعملية التفكير . كذلك يمكن اعتبارها المظهر " الذكرى " للذات لأنها تتقبل الأفكار من البيئة ثم تزرعها داخل العقل الباطن.

وتمثل الروح أو العقل الباطن ذلك الجزء الأنثوى المُستقبل ، فهى تستقبل الأفكار من العقل الواعى وتبدأ فى حملها للخارج . (والتقسيم يظل كما هو فى الحالتين مع الذكور أو الإناث). وبالمقارنة فى مجال العمل تقوم النفس بدور كبير العمال بينما تقوم الروح بدور العامل الذى ينفذ الأوامر. وحتى نلجأ إلى الاستعارة من الناحية التكنولوجية ، فالروح تمثل الجزء الصلب الذى يمثل معدات الحاسب والتى تقوم على اللوحة الرئيسية . بينما تمثل النفس البرامج (سوفت وير) التى تنظمها أنت حتى تكون على دراية بما ترغب عمله . فإن كنت ترغب فى كتابة خطاب ستلجأ إلى الكلمة التى تنظم البرنامج ، أما إذا كنت ترغب فى متابعة استثماراتك فأنت بحاجة إلى وضع نظام مالى يعمل بنظام المخطط الواسع . ويحدث نفس النظام الإبداعى كما هو فى العمل أيضاً فى العقل فى العالم البيولوجي . فالنفس التى تمثل العنصر الذكرى تقوم بتلقيح العنصر الأنثوى - وهو الروح - بالأفكار . وما ينتج من خلق من هذا التفاعل يسمى بالتعبير الجسمى أو السلوك .

لنفترض أن النفس تنظر من النافذة لتستمتع باليوم البديع وتخطط بداخلها لفكرة الخروج للنزهة ، فقد يمكنها أن تفكر فى تلك الفكرة تحت نطاق الوعى ، ولكنها لا تمتلك القوة التى تحقق وتنفذ ذلك لأنها لا تدرك أى عضلة تلجأ إليها لتخطو خطوة نحو الخارج . وعلى سبيل المثال، إذا أردت أن تنهض من على المقعد وترغب فى القيام بذلك باستخدام عقلك الواعى فقط ، فستجد أنك عاجز عن القيام بذلك . وفى الواقع نحن لا نعى أياً من العضلات نستخدمها أولاً فى بداية الحركة عند النهوض من على المقعد ، فنحن نشاهد من خلال التلفاز صوراً توضح مدى صعوبة الشخص العاجز فى محاولة منه للمشى مرة ثانية . فيجب أن يتعلم أياً من عضلاته يقوم بتحريكها لاتخاذ الخطوة ويصبح ذلك عملاً شاقاً إذا حاول القيام به من خلال العقل الواعى . إن ما نقوم به بالفعل دون وعى منا هو تحويل أفكارنا إلى الروح ـ العنصر المستقبل البناء لشخصيتنا ـ والتى تقوم بتحريك العديد من العضلات المترابطة. والمشى هو ذلك السلوك الناتج عن ذلك التبادل .

تعريف العقل

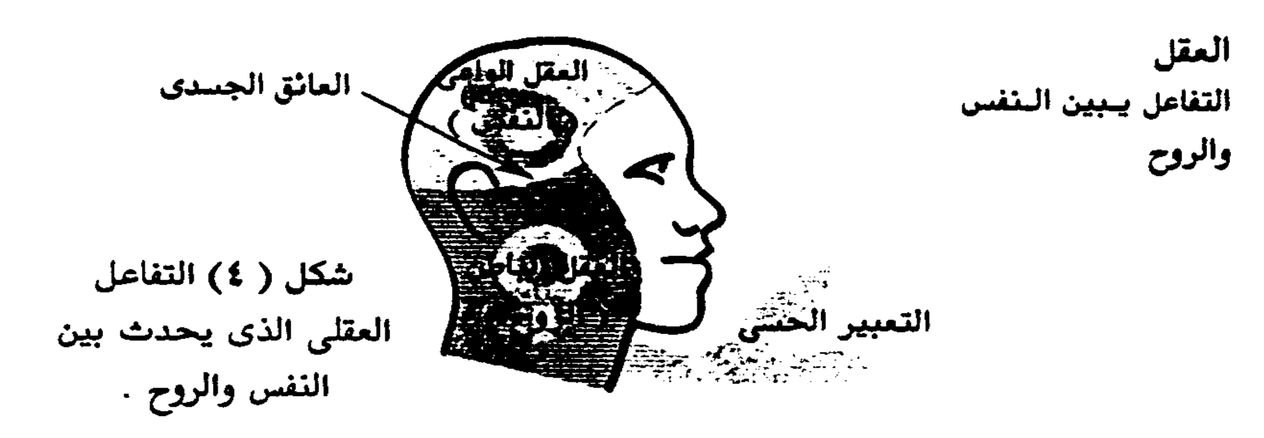
لقد قمنا بمناقشة المظاهر الخاصة بالوعى وما وراء الوعى للشخصية ، ولكن ما هو العقل ؟ على الرغم من ضرورة استخدامنا لكلمة " عقل " باعتبارها اسماً إلا أنها لا تعبر عن شيء بعينه ، فالعقل هو بمثابة وظيفة أو عملية ليس لها وجود محدد فى حد ذاتها . والعقل هو مصطلح يستخدم لوصف نظام حركة الخلايا ، والخلايا العصبية ، ونقط الاشتباك العصبى . والعمليات الكيميائية التى تحدث للمخ . هو عملية معالجة المعلومات ونشاطها فى المخ . فالعقل هو ذلك الاسم الذى نطلقه على عملية التفاعل التى تحدث بين النفس والروح وهى عملية التفكير. فالعقل بذلك لا يمثل النفس أو يساويها ولكن يمثل العامل المنظم للشخصية ويمثل الكينونة فى حد ذاتها. ولكن العقل يبدو كظاهرة مزاجية متغيرة تعتمد أساساً على المثير الذى يصل إليها من البيئة الخارجية أو الداخلية . وبما

أن العقل لا يمثل شيئاً ولكن يمثل عملية، فيجدر به أن يكون فعلاً بدلاً من الاسم ليصبح "التعقل" (انظر شكل ٤) .

من أجل حدوث عملية التفكير يجب أن ينتقل الانطباع إلى النفس ، ونستقبله نحن من خلال إحدى حواسنا الخمس وتنتقل المعلومات بذلك مباشرة إلى الروح الداخلية وحتى نفهم كيف يحدث ذلك علينا أن نتقبل النظرية العلمية التى تقول بإننا لا نرى ، أو نسمع ، أو نشم ، أو نتذوق ، أو نلمس الأشياء، ولكن كل شيء فى هذا الكون ما هو إلا ذبذبة أو موجة طولية يترجمها العقل كشيء محدد أو كإحساس معين . فعلى سبيل المثال، فأنت تنظر من نافذتك لترى قطة جيرانك تتسكع فى الحديقة المجاورة . وتقوم الروح بتوصيل ذلك الانطباع بأحد النماذج الموجودة لديها فى بنك المعلومات وتعطى إشارة إلى النفس والتى تكون عندئذ قادرة على تفسير تلك الذبذبة الخاصة (أو الموجة الطولية ثم تضع فى مجال إحساسك الإدراكى أن ما تراه هو قطة) . وذلك التفاعل الذى يحدث بين الوعى وما وراء الوعى هو تفاعل لحظى ونسميه بالتفكير .

وبالنظر إلى العلوم ، فما يحدث هو اشتعال بعض الخلايا العصبية فى المخ لنصل إلى "المستوى الحاسم للوعى " ، والذى يكون هو السبب فى أن يصبح الإنسان واعياً لتلك الذبذبات المحيطة . وتقوم تلك الخلايا بتفسير تلك الذبذبات إلى معناها الموجود فى بنك الذاكرة المخصص لذلك . إن كل جزء من أجزاء المخ يبدو على درجة معينة من التغير بصفة دائمة ودائماً ما تحدث تلك الومضات العصبية فى مكان ما من المخ حتى فى حالة النوم . وتكون الخلايا فى حالة ثابتة من الاهتزاز . وعندما تومض الخلايا العصبية على مستوى حساس تحدث العمليات العصبية تحت نطاق الوعى وتتكون لدينا فكرة حول شيء ما . ويمكننا القول بأن اتساع الذبذبة وطولها فى خلية ما وفى الشبكات العصبية تزداد عندما نكون على صلة بالمثير الذى يكون له صدى فى تلك الذبذبة مما يجعلنا فى حالة من الوعى بها والعقل ما هو إلا الاسم الذى نطلقه على ذلك النشاط الذى يحدث فى خلايا المخ وهو يمثل نسبة من وعيك على مستوى حساس من التغير أو

التردد فى وقت ما . وعندما تكون فى حالة النوم لا يرتفع مستوى ذبذبات المخ عن هذا المستوى ومع ذلك تكون على دراية بكل شيء .



شكل (٤) التفاعل العقلى الذى يحدث بين النفس والروح .

مفكر
خاصية ذكورية

فاعل
خاصية أنثوية

تخيل أنك تعبر شارع " مين ستريت " وتمر على مخبز، سيقوم مركز الإحساس لديك باستقبال المثير والإحساس يكون بالشم . فى تلك اللحظة التى تلتقط فيها تلك الذبذبة التى يكون لها صدى مع بعض الخلايا المعينة فى مخك ترتبط بذلك المثير وتبدأ الشبكات العصبية فى إطلاق الومضات . وعندما يرتفع مستوى اتساع الذبذبة عن المستوى الحساس ستجد أن لديك فكرة تقول بوجود خبز طازج فى ذلك المتجر وعندها ستقرر إما أن تذهب إلى المتجر للشراء أم لا.

إن كل الخبرات التى تتعرض لها تنطبع بشكل أو بآخر فى الخلايا الكيميائية الكهربية للمخ . ويعد ذلك هو مخزن الذاكرة وهو أكثر شبهاً ببنك ضخم لتخزين المعلومات . وفى كل وقت وفى كل لحظة تكون النفس على دراية ووعى بالمثير الذى ينشط ما وراء الوعى فى نظامه التخزيني. ويعطى إشارة للشبكات العصبية بالمخ حتى تحدد نوع الخبرة فتصبح بذلك قادرا على تفسير معناها الصحيح . وفى عام ١٩٣٠ قام د . " وايلدر بنفيلد " المتخصص فى جراحة الأعصاب بكندا ببعض التجارب المثيرة

بجامعة " ماك جيل " فى " مونتريال " أثناء الفترة الخاصة بجراحة المخ المفتوحة لمرضاه . وبعد أن قام بعملية الاتصال بالمخيخ لدى مريضه الواعى عن طريق القطب الكهربى ، طلب من المريض أن يدون ملاحظاته . ولقد أكد المريض إحساسه بإنعاش للذاكرة على نحو ملحوظ وأن أقل التغييرات فى المثير قد تؤدى إلى تذكر العديد من الأفكار المنفصلة . وقام " بنفيلد " بتحديد مكان كل ذكرى بعد أن قام برسم للمخ بجهازه الخاص ، ثم عاد بعد ذلك إلى ذلك المكان المحدد حيث سيتكرر فيه ظهور نفس الذكرى . ويؤكد " بنفيلد " بعد إجراء تجربته على سيدة شابة " أنها قد استرجعت أو تذكرت نفس الشيء عدة مرات .... لقد كان ذلك فى منزل ابن عمها وكان المشهد يشبه رحلة لم تقم بها منذ خمسة عشر عاماً ولكن كانت تقوم بها فى الطفولة عادة " . وأثبتت تلك التجربة أن المخ يمثل وحدة تسجيل خرافية ينطبع فى خلاياها كل ما نراه ، أو نسمعه ، أو نشمه ، أو نلمسه ، أو نتذوقه للأبد . وعند إعادة إثارة تلك الخلايا تصبح لدينا صورة عقلية مكررة للتجربة الأصلية على الرغم من احتمالية أن تكون مشتتة إلى ما نظراً إلى العواطف المصاحبة للحدث فى ذلك الوقت .

ولكن ماذا يحدث إذا سمعت أو رأيت شيئاً لم تعلمه من قبل؟ فى اللحظة التى يتم فيها تسجيل الانطباع فى خلايا مخك ستجد أن الروح تمدك بصورة مشتركة ذات صلة بالموضوع تقوم على الخبرات السابقة مما يساعدك فى تحديد ماهية ذلك الشيء أو ما يضاهيه ، وفى الحقيقة ، يرجع ذلك إلى التخمين المدروس .

كيف تصبح عقولنا مبرمجة ؟

يتمتع الجزء الواعى فقط من " العقل " بالقدرة على التمييز بين الأفكار البناءة والأخرى الهدامة ، وتلك القدرة لا نستخدمها غالباً بحكمة ، فغالباً ما يحدث ذلك مع العديد من الناس ممن يتقبلون المفاهيم السلبية التى تؤثر فيما بعد على حياتهم وتتحكم فيها .

دعونا نبدأ عملية إعادة صياغة العقل بالأفكار البناءة ونفحص كيفية اقتحام تلك المفاهيم السلبية لوعينا ، وفهمنا لذلك سيمكننا من إعادة تنظيم الروح مع المفاهيم التى تحتاج إليها بالفعل فى حياتك وحذف المفاهيم السلبية التى تلقيتها بالفعل .

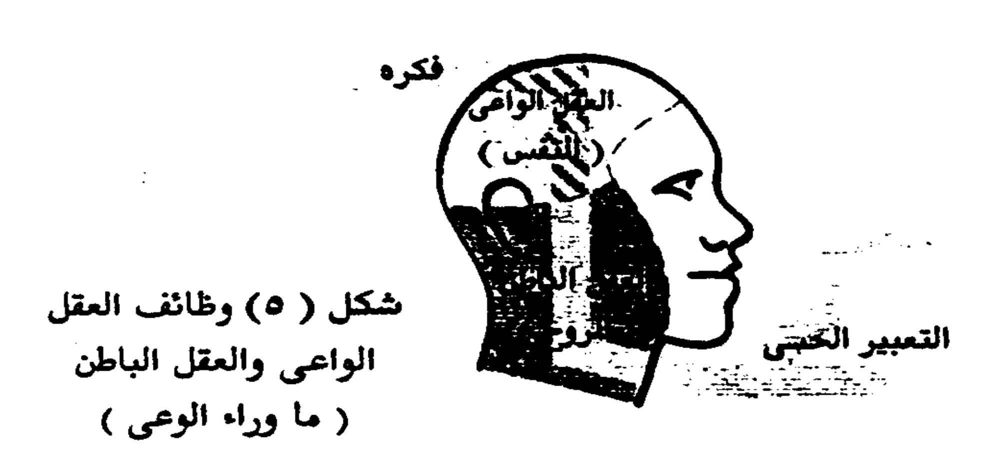
التفكير الاستقرائى والاستنتاج

يشتمل الجزء الواعى من عقلنا على نوعين من العمليات المتاحة لنا وهما : الاستقراء والاستنتاج. وعلى الجانب الآخر نجد أن ما وراء الوعى يبدو أكثر تحديداً ولا يتعامل سوى مع عملية وحيدة وهى الاستنتاج . ولتلك الحقيقة أهمية قصوى فى فهم كيفية عمل العقل نظراً لأن تلك العمليات تتخذ أسلوباً مختلفاً عما سواها فى العمل . (شكل ٥) .

والتفكير الاستقرائى - والذى يمثل الوظيفة **الوحيدة** للعقل الواعى - يرتبط بعمليات التحليل ، والحكم ، والاختيار، كما يحدث عند اختيارك لعدد من الأفكار المنفصلة ومقارنتها معاً . ويشتمل هذا على عملية **التفكير** ــ والتى ترتبط **فقط** بالعقل الواعى كوظيفة به . فعلى سبيل المثال ، عند دخولك غرفة الحوار سوف تختار مكان جلوسك باستخدام التفكير الاستقرائى . فقد تكون راغباً فى الجلوس إلى جوار النافذة ، أو بجوار صديقك ، أو تختار مقعداً مريحاً ، أو بالقرب من المتحدث . فتقوم بعملية فحص للاحتمالات الممكنة ثم تحليلها وبعدها تقوم باختيار ما يناسب معاييرك . وذلك هو الاستقراء والذى يبدو وثيق الصلة بالتفكير .

ويمكن أيضاً للوظائف الاستنتاجية والتى تبعد عن التفكير تماماً - أن يستخدمها العقل الواعي، ولكن تلك هى الطريقة **الوحيدة** المتاحة للعقل الباطن . وتبدو تلك الحقيقة على درجة عالية من الأهمية عند إعادة برمجة العقل الباطن ، نظراً لأن الاستنتاج لا يرتبط بالتفكير . فهى تقبل ببساطة الأفكار أو المقدمة المنطقية التى تعرض عليها ، ثم تضع بعد ذلك نتيجة لها . ولا يهم أن تكون صائبة أو خاطئة بالنسبة للعقل الباطن الذى لا يهتم بذلك . ويتضح لنا الدليل على أن العقل الباطن ووظائفه يعمل بشكل استنتاجى عبر التنويم المغناطيسى . وفى مثل تلك الحالة من التغير للوعى

يتحدث القائم على التنويم إلى العقل الباطن دون تدخل من الناحية الواعية المنطقية التى تكون قد تعطلت بشكل مؤقت.



شكل (٥) وظائف العقل الواعى والعقل الباطن (ما وراء الوعى)

مفكر
التفكير الاستقرائى والاستنتاجى



فاعل
استنتاجى فقط

وعند الوصول إلى تلك الحالة من التنويم المغناطيسى يصبح الأشخاص المنومون مغناطيسياً قادرين على القيام بظواهر خارقة الأمر الذى قد يكون صعباً ، إن لم يكن مستحيلاً إذا كانوا فى حالة الوعى الكامل العادية . فعلى سبيل المثال نجدهم يستمرون لساعات طويلة فى حالة من التخشب دون حراك مما يشعرهم بالراحة وهم يستمتعون بعملية تنشيط التفكير لديهم حتى عند وخز الإبرة فى لحمهم لا يشعرون بالألم أو بالنزيف بالإضافة إلى بعض الظواهر غير العادية الأخرى . وتحدث تلك الظواهر غير الطبيعية لأنه أثناء التنويم المغناطيسى يتقبل العقل الباطن اقتراح الشخص القائم على التنويم دون تفكير أو استفهام أو تحويله للطبيعة المستقبلة . الخاملة . غير المستفهمة التى لا تلجأ للتحليل للعقل الباطن حتى تقوم باختباره .

وحتى نقوم ببرمجة عقولنا لاستقبال المفاهيم الإيجابية فيجب أن يكون لدينا فهم لكيفية عمل الروح أو ما نسميه بالعقل الباطن. بصفة عامة تبدأ

عملية الاستنتاج بمقدمة استهلالية ثم نصل بعدها إلى خلاصة الموضوع. والمقدمة تكون مجرد عبارة قد تكون صائبة أو خاطئة. وإذا بدأ الحديث بمقدمتين ـ كبرى وصغرى ـ ثم أضفنا إليهما الخلاصة المستنتجة منهما سنصل إلى ما يعرف فى المنطق والميتافيزيقا باسم " القياس المنطقى " . وتتغير الخلاصة بالطبع تبعاً لصداقية المقدمة ولكن الأهم.هو أن تعبر الخلاصة عن المعلومات الحقيقية الموجودة .

وها نحن بصدد مثال يدلك على القياس المنطقى :

المقدمة الكبرى : كل الشجر له جذور .

المقدمة الصغرى : البلوط يكون شجرة .

الاستنتاج : البلوط له جذور .

فلا يوجد نمط للتفكير مرتبط بتلك العملية، فما هى إلا استنتاج منطقى من المعطيات الموجودة لدينا وذلك تماماً هو أسلوب تفكير العقل الباطن .

عندما تتعامل النفس مع بعض المقدمات المعينة أو تتقبلها من بين الأخريات (مثل أحد الوالدين) فهى تقوم بتحويلها إلى الروح التى تحدد الخلاصة وتواصل عملها من منطلق تلك الخلاصة سواء كانت المقدمات صحيحة أو خاطئة. ونظراً لأن الروح لا تقوى على الحكم على تلك المقدمات لتحديد مدى مصداقيتها واستبعادها إن لم تكن صحيحة فليس أمامها إذن سوى تقبلها ومحاولة تحسينها . وإذا وضعت فى عقلك الباطن بعض المقدمات غير الصحيحة ستصل بالتأكيد إلى النتائج غير الصحيحة والتى ستبدو عليك من خلال حياتك العادية . وإذا وضعت فى العقل الباطن مقدمات سيئة وهدامة بالنسبة لك فسوف تتسبب نتائجها فى إلحاق الأذى والدمار بك . وتذكر جيداً : لا يمكن للروح أن تفكر. فالتفكير يعتبر القدرة التى ينفرد بها العقل الواعي.

دعونا نلق نظرة على بعض نماذج " القياس المنطقى الضار " الأكثر شيوعاً والتى كثيراً ما تقابلنا فى عقلنا الباطن دون تفكير منا فى نتائجها.

المقدمة الكبرى : أصيب والدى بسكتة قلبية .
المقدمة الصغرى : أنا أشبه والدى .
الاستنتاج : سوف أصاب بسكتة قلبية .

المقدمة الكبرى : أمى تقول إننى غبى .
المقدمة الصغرى : أمى على صواب دائماً .
الاستنتاج : أنا غبى .

المقدمة الكبرى : إذا كانت أقدامك مبتلة فسوف تصاب بالبرد .
المقدمة الصغرى : أنا أقدامى مبتلة .
الاستنتاج : سوف أصاب بالبرد .

المقدمة الكبرى : لا يمكن للمرأة أن تكسب الكثير من الأموال .
المقدمة الصغرى : أنا امرأة .
الاستنتاج : لن أكسب الكثير من الأموال .

وهكذا تتم برمجة المفاهيم السلبية فى العقل الباطن وليس هناك خيار أمام الروح سوى التنفيذ مهما بلغت درجة ضررها. ونظراً لأهمية هذه الحقيقة ، تذكر دائماً أن الروح لا يمكنها التفكير فى أفكارك فليس لديها القدرة على تحليلها أو تقويمها ولكن كل ما عليها هو تقبل أوامرك البناءة منها والهدامة . وبذلك نجد أن التخطيط السليم للعقل يجب أن يبدأ من مستوى الوعى .

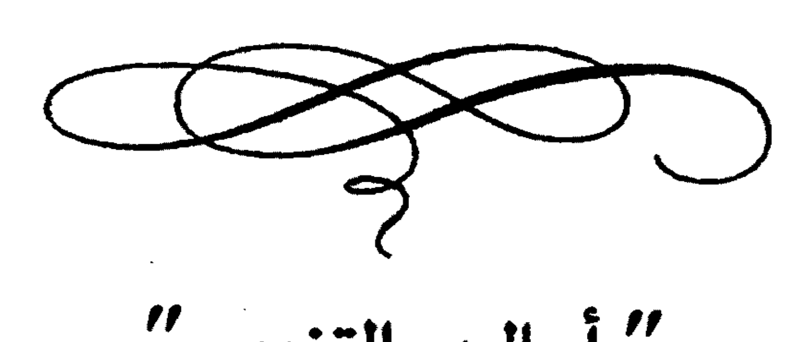
تشبه شخصية الإنسان جهاز الكمبيوتر المتطور . وفيما عدا العمليات البيولوجية الأتوماتيكية . فالنفس هى العنصر القائم على البرمجة وعليها واجب برمجة البيانات فى العقل الباطن قبل استقبال المخرجات . وحتى تبدأ عملية الاستنتاج يجب أن يحصل العقل الباطن على المدخلات التى تكون على هيئة مقدمات أو معطيات والتى تمثل البيانات التى يحصل

عليها من النفس . وتكون تلك المقدمات هى الأفكار التى تضعها لنفسك أو التى تستقبلها من الآخرين مثل الوالدين أو المعلمين أو رجال الدين أو الشريك وحتى الإعلانات المطبوعة أو وسائل الإعلام . وبذلك إذا كانت حياتك على درجة من الفوضى فبإمكانك ترتيبها ، وسواء قمت بتنظيم برنامج عقلك الباطن من خلال الأفكار السلبية أو قام شخص ما بتلك العملية لك ستجد أن آثارها تظهر فى حياتك . ولكن فهمك لنظام عمل الوظائف الشخصية قد يمكنك من عكس هذه العملية وإعادة صياغة عقلك الباطن نحو الأفكار الإيجابية التى تجلب النجاح والإنجاز فى حياتك .

وقد تتعجب كيف يمكن للروح التى لا تفكر أو تحدد الأفكار أن تقدم لك وجهتك وترشدك فى حياتك ، قد يكون عليك أن تطلب منها العون أولاً ، وعليك أن تنسجم معها وحينها سوف تستجيب لك . فالروح ليست بحاجة لابتكار الحلول لك فهى تمتلك كل الحلول فى ذلك المخزن الهائل للحكمة التى يشير الطبيب النفسى " كارل يونج " إلى أنها تمثل " العقل الباطن التراكمى " . وعندما تصبح مستعداً وتعلم كيف تطلب ذلك ستقوم هى باختيار أفضل إجابة خاصة وتقدمها لك على هيئة بصيرة بديهية أو رؤى أو أحلام .

عند محاولة فهم كيف تعمل وظائف العقل يجب علينا الحذر بشأن الأفكار التى سنسمح بدخولها إلى العقل الباطن . وإذا كنت فطناً فستتعلم كيف تواصل عملية المراقبة المستمرة لنفسك حتى تبعد الأفكار السلبية السيئة التى تنفجر بداخلنا بصفة دائمة . وإذا كان لديك الآن عدد من المفاهيم السلبية موجودة فى عقلك الباطن محاولة أن تدمر حياتك ، فستجد أن أساليب التغيير المذكورة فى الفصول القادمة سوف تساعدك على التخلص منها . فالقوة تكمن الآن بداخلك لتساعدك على إعادة صياغة تلك الأفكار وأن تبتكر لنفسك نمطاً للحياة كيفما تشاء على أى نحو تريد .

الجزء الثانى



" أساليب التغيير "

فقط عندما يدرك البشر أن لديهم القوة لاستخدام أفكارهم للانتقال بعيداً عن الشقاء ، تبدأ حريتهم في اتخاذ طريقها .

(د / ثورمان فليت – Concept – Therapy)

" إن علاج النفس يجب أن يكون متأثراً ببعض المفاتن وتلك المفاتن هي أجمل الكلمات " .

" سقــــراط "

الفصل الرابع

التنويم المغناطيسى الذاتى : المدخل السحرى

مــن أكثــر الطــرق ســـرعة فـــى استغلال الطاقة الهائلة التى تكمن بداخلك ، أسلوب التنويم المغناطيسى الذاتى والذى يمثل مـدخلاً نحـو المخـزن الهائـل للحكمة الموجودة في عقلـك البـاطن . فلـيس هنـاك قـوة فـى العالم تضاهى فى حجمها القوة الكامنة فـى عقلـك ، ويعتـبر التنويم المغناطيسى ، الذاتى هو الطريق المباشر الذى ستتمكن من خلاله من تحريـر هـذه القـوى . فالشـخص الـذى يـتعلم أساليب التنويم الذاتى يكتشف سر الحيـاة الناجحـة وبـذلك فمن المهم أن نستوعب التنويم المغناطيســى حتـى نـتمكن مـن استخدام أسلوب التنويم المغناطيسى الذاتى بشكل فعال .

مازال هناك العديد من الناس ممن لديهم معلومات مضـللة عن التنـويم المغنـاطيسى بسبب تلك الصورة القديمة الخيالية

للشخص الذى يقوم بعملية التنويم " سفنجالى " ذى اللحية الطويلة وغطاء الرأس الأسود الطويل وهو يتكهن بشكل سحرى أمام الشخص النائم الذى يكون لا حول له ولا قوة " تريلباى " . إن هناك بالفعل بعضاً من القائمين على التنويم المغناطيسى ممن أساءوا استخدام الهدف الأساسى من التنويم من خلال استخدامه حتى يهزأوا بالناس فيطلبوا منهم النباح مثل الكلاب أو تقليد صوت الدجاجة مما يجعلهم يبدون أكثر حماقة . وغالباً يكون هؤلاء مجرد هواة ، فبعد أن يتعلموا بعض المبادئ الأساسية للتنويم يستخدمونها كعروض فى الحفلات وقد يتسببون فى الأذى للشخص النائم بسبب اقتراحاتهم .

والخطر لا يكمن فى التنويم فى حد ذاته ولكن فى كيفية تطبيقه، فالتنويم يشتمل على درجة عالية من المنفعة لأنه يمثل حالة من الاسترخاء التام . وبالنسبة للمحترفين المدربين يمكن للتنويم أن يخفف الأرق ، ويقلل من القلق ويسهل عملية إنقاص الوزن ، ويساعد على التخلص من العادات السيئة ويحسن مستوى حياتنا بطرق متعددة . فللتنويم دور كبير بين وسائل العلاج النفسى حيث يمكن استخدامه لتعزيز ومساندة العملية العلاجية وكذلك فى الجراحة وطب الأسنان حيث يستخدم للتخلص من الألم. وتحت تأثير التنويم المغناطيسى تشعر بأنك فى حالة من الاسترخاء التام والهدوء والسكينة وهى حالة من التغير التى تفيد جسدك إلى حد كبير . ويساعدك التنويم على الاتصال بأكثر أجزاء جسمك تعمقاً وهو العقل الباطن .

ولا يعنى التنوين المغناطيسى بالضرورة دخول الشخص فى حالة من الغشية أو النوم كما يعتقد البعض . فيمكن أن يكون مجرد امتداد للحالات العقلية العادية التى نمر بها كل يوم من وقت إلى آخر عندما ندخل فى حالة عميقة من أحلام اليقظة . أو انشغال وتفكير عميق فى شىء ما . فتصبح غير واع لما يحدث حولك .

إننا في حالة من التنويم اليقظ طوال اليوم أو بعضه. فالتنويم لا يمثل شيئاً غريباً وغامضاً تحدده الظروف غير العادية . ولكنه حدث يومى يتعرض له كل منا . ومن أبسط أشكاله ما نسميه بفن البيع . فهو أكثر

عمقاً حتى أنه بإمكانه إنقاذ حياتك . هل كنت يوماً تقود سيارتك نحو الطريق السريع ثم اكتشفت أنك تجاوزت مكان الخروج المطلوب ؟ ذلك نظراً لأنك كنت فى حالة من حالات التنويم وهى إمعان التفكير فى موضوع ما. هل كنت ذات مرة تقود سيارتك باتجاه إحدى المدن ولم تتمكن من تذكر كيف وصلت ؟ يسمى ذلك بفقدان الذاكرة التنويمى . فنحن نقود السيارة فى حالة مشتركة من الوعى واللاوعى ، فلقد أصبحت شبه عادة أن يصبح العقل الواعى منشغلاً تماماً فى الحديث أو التفكير بينما يظل العقل الباطن محتفظاً بمسيرة العربة على الطريق. وتحدث تلك الظاهرة أيضاً لدى عامل الآلة الكاتبة ، فيمكنه أن يقوم بكتابة بعض الوثائق فى حين انشغاله بالتفكير فى العديد من الأشياء والسبب هو قيامه بعمله جزئياً تحت نطاق العقل الباطن .

ويعتبر التنويم بمثابة حالة من التأثر بالآخرين بشكل ملحوظ . وهو لا يرتبط بالضرورة بإغلاق العينين والدخول فى غيبوبة ، ففى أى وقت تتقبل فيه اقتراح شخص آخر فأنت فى حالة من التنويم المغناطيسي، وعلى سبيل المثال لو أننى قلت لك : " عليك أن ترتدى معطف المطر اليوم لأننى أعتقد أنها ستمطر " ثم قمت أنت بتنفيذ ذلك، فما هو إلا نوع من التنويم المعتدل نظراً لقبولك اقتراحى .

ولا يمكن لحياة الإنسان أن تستمر دون اللجوء إلى التنويم والسبب هو أننا لو افترضنا عدم قبول أى شخص لاقتراح شخص آخر يقدمه إليه فلن يحدث أى شيء فعلى . فالشركات تدفع تكاليف ضخمة لوسائل الإعلام التى تعلم كيفية الحصول على تأييد الآخرين لاقتراحاتهم . فإعلانات التلفاز مليئة بالأفكار التى تنتشر بتتابع سريع وبأشكال جذابة فلا تكون هناك فرصة أمام المتفرج للتفكير وبذلك تستقر تلك الاقتراحات بداخل العقل الباطن . وفى أى وقت تخرج فيه لشراء أحد المنتجات التى شاهدت إعلاناً عنها فأنت بذلك تستجيب للاقتراحات التنويمية . وقد تصبح الحياة محدودة إذا تخلت عن قوة تلك الاقتراحات ولكن من الضرورى أن نتعلم كيف نستجيب للاقتراحات السليمة وللأفكار التى نرغب فى أن تملأ

حياتنا ونكون فى حالة من اليقظة التامة فى مواجهة الاقتراحات السلبية التى نقابلها .

وعلى عكس الاعتقاد الشائع ، فلا يمكن لأى شخص أن ينومك مغناطيسياً إن لم تكن لديك رغبة فى ذلك والسبب هو أنه فى التحليلات النهائية نجد أن كل أنواع التنويم ترجع إلى التنويم الذاتى . فلا يملك أى شخص القوة على إدخالك فى تلك الحالة إلا برضاك . والشخص القائم على التنويم هو مجرد شخص قد تعلم أسلوباً يساعدك على الاتصال بعقلك الباطن . ولكن عليك أن تكون موافقاً على تنفيذ هذا الاقتراح وإلا لما آتى ثماره . فإن كانت لديك الرغبة فى القيام بدور الشخص الخاضع لعملية التنويم وتسمح لشخص آخر بالقيام بالدور المنفذ فيمكنك فى هذه الحالة الخضوع للتنويم المغناطيسى . والقدرة على التنويم الذاتى ليست غامضة أو سحرية ، إنما هى فى الواقع أبسط وأسهل من ذلك بكثير ويمكن لمن يرغب فى تجربتها أن يقوم بها بالفعل . فالتنويم ما هو إلا مسألة درجات . فبعض الناس يضعون الأشخاص على الطريق الصحيح منذ البداية مما يسهل عملية الدخول فى مرحلة الذهول بسهولة ، وقد يحتاج البعض الآخر إلى بعض التدريب . فالتنويم يعد قدرة مكتسبة وإن كنت ترغب فى أن تصبح حالة جيدة فعليك أن تتدرب لتصل إلى حالة النشوة الكاملة . **وأهم ما عليك تذكره هو أن القدرة على التنويم لا تكمن فى الشخص القائم عليه ولكن تكمن فى الشخص الخاضع له .**

والتنويم المغناطيسى هو عبارة عن تخيل فقط وليس قوة إرادة . فالمسألة لا تستدعى السيطرة أو ضعف الإرادة فالتنويم هو عبارة عن التركيز والرغبة فى تقبل الاقتراحات وليس هناك ما يستدعى قوة الإرادة . وفى الواقع يعمد الأشخاص الأذكياء إلى أن يبدوا على أفضل حال عند تنويمهم مغناطيسياً . ومن خلال الأبحاث فى القسم النفسى بجامعة " ستانفورد " اكتشف كل من د . " إيرنست " و" جزفين هيلجارد " أن طلاب الجامعة ممن لديهم القدرة على التخيل على أعلى درجة نماذج عينات ممتازة أثناء تنويمهم . وتقول " هيلجارد " : " من خلال الاستغراق فى التخيل ويعنى الاستغراق فى نوع من الخيال الواقعى حيث نضع الواقع الحقيقى جانباً .

نجد أن الفرد يشعر بالخبرة كما لو كانت حقيقية ويستمتع بها . فالعالم يستمتع بالخيال العلمي دون التقيد بالحدود التي تفرضها مهنته والتي تمد الخيال بنوع من المرونة . وتختلف مجالات الاستغراق الخيالي من شخص لآخر مثل القراءة ، والموسيقى ، والدين ، والاهتمامات الجمالية بالطبيعة . والأحلام اليومية المفرطة ، وبعض النشاطات البدنية مثل التزلج ، والغوص واكتشاف الكهوف ، وكل من تلك المجالات يقدم لنا إعداداً جيداً ومدخلاً للخبرة الخاصة بالتنويم المغناطيسي " . والشخص المحب للابتكار والذي ترتفع درجة نمو خيالاته هو أفضل نموذج يصلح للتنويم المغناطيسي . والطفل يعد مثالاً للاستجابة إلى التنويم نظراً لأن خياله أكثر توسعاً وغير محدود مثلما هو الحال لدى الكبار .

وقد يجد معظم الناس أن التنويم الذاتي أسهل في إتقانه بينما يحتاج البعض الآخر إلى تدريب . وقد يكون مفيداً بالنسبة لك أن تلجأ إلى شخص محترف في أول الأمر عند الدخول في حالة التنويم لأنه عند حدوث تلك الحالة لك ستجد بعد ذلك أن الأمر أكثر سهولة حتى تقوم به بنفسك . وعلى الرغم من أن الناس تخشى من إسناد التحكم في عملية التنويم لشخص آخر فالحقيقة هي أن التنويم لا يسلبك قوة الإرادة أو يحدد قدرتك على ضبط النفس . فليس بإمكان أحد أن يجبرك على الخضوع للتنويم أو يجبرك على أداء شيء ما تحت ضغط التنويم وأنت لا ترغب في أدائه . فإذا طلب منك أداء عمل تعترض عليه فستظل في مكانك بمنتهى البساطة دون حراك أو ستفتح عينيك وتخرج من حالة الإغشاء .

ولقد قمت أنا ذات مرة بذلك وأخبرت الشخص المنوم بأن كوب الماء الذي يمسكه يحوي مشروباً آخر غير الماء " خمر " فظلت عيناه مغمضتين ولكنه لم يرشف من كوب الماء . وأخبرني بعد ذلك أنه شخص متدين . وأنه لا يشرب الخمور أو أي مشروب يحوي مخدراً . إن هناك شيئاً ما بداخلنا ينظم حياتنا ويحمينا من أي عمل أو اقتراح يتنافى مع طبيعتنا . وفي نفس الوقت قد نشتري أي منتج معروض إعلانه في التلفاز أياً كان . ومع ذلك فلن تسمح لأي شخص بأن يخضعك للتنويم المغناطيسي ممن لا يدركون جيداً حجم القوة التي يتعامل معها عند تنويمك . فإن كنت تبحث

عن حل لمشاكل عاطفية فقم بمعرفة خلفية ونوع الدراسة التي يحصل عليه القائم على التنويم أولاً والذى يجب أن يكون مؤهلاً وحاصلا على تصريح فى فنون العلاج مثله فى ذلك مثل الباحث النفسى ، أو طبيب الأمراض العقلية ، أو مستشار متخصص فى مشاكل الزواج والأسرة (ومتخصص من بعض الجامعات فى ممارسة التنويم مثل جامعة كاليفورنيا) أو متخصص فى العلاج الاجتماعى .

وعلى عكس الاعتقاد الشائع ، فالتنويم لا يفقدك نسبة من وعيك ، فالشخص النائم يكون على وعى كامل حتى فى أعمق مراحل النوم ، وإذا تم التنويم فى حضور مجموعة من الناس يكون الفرد واعياً بالحقيقة التى تجعله يدرك أن من حوله يتابعونه . وأثناء إحدى جلسات التنويم ، جعلنى الشخص القائم على التنويم فى حالة من النوم التخشبى بحيث يكون جسدى معلقاً فى وضع أفقى بين مقعدين ، والذى كان يسند جسدى المعلق فى الهواء قدمى ورأسى فقط . وكنت فى ذلك اليوم قد صففت شعرى لأعلى على الطريقة الفرنسية ، وقام واحد ممن رفعونى حتى أنام بتلك الطريقة بإتلاف تسريحة شعرى بعد أن صدمنى فى رأسى . وكنت على وعى تام بذلك وأدى ذلك إلى إزعاجى ولكن لم يؤثر ذلك على حالة الإغماء التخشبى التى كنت فيها .

غالباً يكون من الصعب بالنسبة لمعظم الناس أن يحددوا متى بالضبط دخلوا فى حالة التنويم . فالانتقال من حالة الوعى إلى حالة الإغشاء تتم بشكل تدريجى ، والدليل النفسى والفسيولوجى على حدوث التغير يبدو شديد الدقة . فمن المستحيل خاصة فى مجال استخدام التنويم الذاتى أن نحدد درجة التنويم فى لحظة معينة . ومن الممكن لأى شخص أن يدخل فى حالة النوم بعينين مفتوحتين واللتين تظلان هكذا أثناء التنويم . وبالطبع يمكن التحدث على الرغم من أن الحديث يكون بطيئاً عادة . بعض الأفراد يشعرون بأحاسيسهم محلقة أثناء التنويم وكأنها تنفصل عن أجسادهم وكأنهم مصابون بالدوار يملأ آذانهم الطنين ويشعرون بثقل فى أوصالهم وهلم جرا . ولكن قد يلاحظ البعض الآخر وجود اختلاف طفيف . فعلى سبيل المثال . قمت بعملية التنويم لأشخاص يرغبون فى

التوقف عن التدخين وأكدوا أنهم لم يشعروا بأية تغييرات فلم يحدث لهم أى شيء أثناء الجلسة على الرغم من مواصلة الجلسة معهم ، وعلى الرغم من عدم نجاح عملية التنويم إلا أنهم توقفوا عن التدخين تماماً .

ومن الأشياء الغريبة أن يدخل الشخص فى حالة من النوم بالفعل . وعلى الرغم من أن الطريقة الاستقرائية للتنويم تشتمل على بعض الاقتراحات مثل قول الشخص القائم على التنويم للطرف الآخر : " إنك تشعر بنعاس شديد ومرهق " لكن لا يدخل الشخص حينها فى حالة نوم فعلية فما يحدث هنا هو حالة شبيهة بالنوم . وعلى الشخص أن يكون واعياً بما فيه الكفاية حتى ينصت إلى تعليمات المتخصص وإذا نام الشخص بالفعل فلن تنفذ تلك العمليات . وعلى الرغم من أن العضلات تكون فى حالة استرخاء أثناء التنويم إلا أن العقل يكون فى حالة تركيز ، حيث يركز الشخص على أقوال المتخصص إلى درجة عالية من التركيز . وبذلك يدخل الشخص فى نوع من أنواع النوم اليقظ أثناء التنويم المغناطيسى . وتشير الدراسة إلى أن التنويم مازالت له فاعليته نظراً لأن اقتراحات المتخصص تتجه مباشرة نحو العقل الباطن للمريض ، وفى حالة نجاح استخدام أسلوب التخيل ، مثل أن تتخيل سيدة بدينة نفسها فى منتهى الرشاقة ، يكون من الأفضل للمريض أن يكون مستيقظاً حتى يشترك فى عملية التصور العقلى .

كذلك من بعض الأفكار الخاطئة عن التنويم هو الفقدان التام للذاكرة أو لتذكر كل شيء قد حدث أثناء التنويم . إن ذلك لا يحدث عادة ولكن يحدث فقط عندما يعطى المتخصص للمريض أمراً مباشراً لنسيان كل ما قد حدث أثناء التنويم . ولكن فى الظروف العادية يكون الفرد واعياً لكل شيء يقال له وقادراً على تذكره .

ومن المخاوف التى تتطرق إلى العديد من الناس احتمال كشف ما يخبئونه فى أعماقهم وأسرارهم أثناء التنويم . ولكن بما أن المريض يكون على وعى كامل بالمحيطين به أثناء التنويم فلن تحدث أية خدعة تفقده الثقة أو تسبب له الحرج كما لو كان مستيقظاً وفى مواجهة لهؤلاء الحاضرين . فالمريض يخرج المعلومات بإرادته أثناء التنويم فإذا كان السؤال

محرجاً فلن يجيب عليه وسيظل ساكناً دون كلمة ، وبالتالى يقوم المتخصص باستبعاد ذلك وتغيير الاقتراح .

ويتساءل الناس غالباً عما يمكن أن يحدث إذا مات المتخصص القائم على التنويم أو رحل بعيداً ولم يعد ثانية بينما يظل المريض تحت تأثير التنويم ؟ على الرغم من استبعاد حدوث ذلك ، إلا أن المريض سيستيقظ تلقائياً عند إحساسه بالاستعداد لذلك وقلما يحدث أن يظل المريض دون فتح عينيه اتباعاً لتعليمات المتخصص . ولا يعتبر ذلك إنذاراً فعادة ما يكون المريض فى حالة إرهاق وبحاجة إلى الراحة ، فعندما يقترح عليه الشخص القائم على التنويم أن خمس دقائق من النوم المغناطيسى تعادل خمس ساعات من النوم العادى فبذلك يستيقظ المريض تماماً بعد مرور خمس دقائق فى قمة انتعاشه ، وكذلك فمن المسموح للمريض أن يستيقظ متى يشاء ، ففى أثناء التنويم الذاتى ستعطى لنفسك إشارة مسبقة للاستيقاظ فى وقت معين أو بعد عد عدد محدد من الأرقام .

والسر الكامن فى التنويم ، بما فى ذلك التنويم الذاتى هو التوافق الداخلى مع الذات ، فعليك أن تشارك على وعى منك فى تلك العملية وأن تصبح أكثر استعداداً واستقبالاً للاقتراحات التى يمليها عليك الطرف الآخر على قدر الإمكان ، وإذا كنت تفكر : " إن ذلك لن ينجح " فأنت بذلك تقلل من فاعلية هذه العملية ، ومن ناحية أخرى إذا تقبلت تماماً فكرة النجاح فسيقوم عقلك الباطن أيضاً بتقبل ذلك ، ويعنى ذلك أن تثبت لنفسك أن ما تقترحه سيحدث بالفعل ، وسوف يؤدى ذلك إلى إحساسك بالاقتناع .

والمتخصص المدرب يكون قادراً على تحديد إلى أى مدى يخضع المريض للتنويم بملاحظة المتغيرات الجسمية له بحذر أو بإجراء بعض الاختبارات مثل ضم أصابع المريض معاً أو يطلب منه القيام ببعض الإشارات بالأصابع ، وهناك ظاهرة معينة تتسم بها كل مرحله من مراحل التنويم الثلاث الأساسية على الرغم من اختلاف نوع الاستجابة على المستوى الفردى

السبات : هى أولى المراحل الاستهلالية للتنويم وتتسم باسترخاء العضلات وخمول الأحاسيس .

الإغماء التخشبى : وهى المرحلة الثانية وتحدث نتيجة لتصفيق حاد بالأيدى أو لأى نوع من أنواع الضوضاء إلى أذنى الشخص النائم . وفى تلك الحالة يتسم المريض بالثبات الشبيه بالتماثيل . فتتخشب العضلات - ولكن لا تسترخى ويظل المريض فى أصعب الأوضاع الجسدية لعدة ساعات دون أى تعب ظاهرى ويقوم المتخصص الذى يعرض ذلك العمل أمام جمهور للتسلية فى تلك المرحلة بفرد جسد المريض على مقعدين فيكون معلقاً فى الهواء ويستند جسده على رأسه وقدمه فقط وبذلك وحتى لا يبدو الأمر بشكل تمثيلى يقوم شخص أو اثنان بالجلوس على بطن المريض ويظلان ثابتين .

السير أثناء النوم : وهى أشد مراحل التنويم ، وتحدث تلك الحالة عند حدوث نشاط حسى زائد ، فى تلك المرحلة تظهر لنا غرائب التنويم المغناطيسى . ويكون الشخص قادراً على أن تبدو عليه ظاهرة قد لا يكون قادراً على إظهارها فى حالة السير الطبيعى أثناء اليقظة ، ومثل تلك الظاهرة أن تنشط الذاكرة وتشتد القوة السمعية . وهكذا، وعلى سبيل المثال ، قد نسمع عن ذلك من خلال وسائل الإعلام مثل ما سمعناه عن تلك الأم التى تزن ١١٠ أرطال والتى قامت برفع سيارة بيد واحدة وأنقذت ابنها من تحتها باليد الأخرى . تحت الظروف العادية لا تستطيع تلك السيدة أن تتمتع بكل هذه القوة ولكن فى تلك اللحظة من الذعر التى أصابت عقلها أصبح لديها القدرة على رفع السيارة ، فلقد انتقلت بشكل مباشر إلى عقلها الباطن واكتشفت أن لديها القدرة الكامنة بداخلها على ذلك . ويدل هذا على ذلك النوع من التنويم الاستقرائى الذاتى . فالتنويم يؤكد لنا : ليست هناك حدود لقدراتنا التى تكمن بداخلنا ويمكننا استغلال هذه القدرات إذا تعلمنا كيفية التعامل بحكمة مع العقل الباطن .

وترجع أسباب نجاح التنويم إلى المبادئ الأساسية الأربعة التالية :

١. **قوة التخيل أشد من قوة الإرادة**

في أى صراع بين الإرادة والخيال يكون الفوز حليفاً للخيال دائماً ، فإذا تخيلت شيئاً ما أثناء التنويم حتى لو استنتجت عكسه من خلال تفكيرك ستجد أنك ستتأثر به. وبالرجوع إلى ذلك المبدأ يمكنك توظيف خيالك ، وليس تفكيرك ـ إذا أردت القيام بعمل شيء ما ، على سبيل المثال ، إذا أردت أن تتخلص من بعض الكيلوجرامات من وزنك وعرض عليك طبق لذيذ من الآيس كريم فقد تتخيل على الفور كم الجاذبية والسعادة التى ستشعر بها عند الوصول إلى هدفك بإنقاص الوزن بدلاً من محاولة اللجوء إلى قمة الإرادة لإرغام نفسك على تقبل ذلك . وبدلاً من ذلك ، إذا تخيلت طعم الآيس كريم وحاولت استخدام قوة إرادتك لمنع محاولاتك للوصول إليه ، حتماً ستفشل .

٢. **قوة التخيل أشد من التفكير**

قد يؤدى هذا المبدأ بالعديد من الناس الطبيعيين إلى اتباع شخصيات دكتاتورية أو مستبدة نظراً لتغلب قوة خيالهم على تفكيرهم ، وذلك هو سبب نجاح الممثل فهو يجذب خيال المتفرج إليه . ويعزى ذلك تعلقنا بحب شخص ما قد يجد تفكيرنا العقلى عدم تناسبه معنا كلية ولكن هناك شيئاً ما لديه يشغل خيالنا فيؤدى ذلك إلى انهزامنا .

٣. **هناك فكرة وحيدة يمكن للعقل أن يستدعيها فى أية لحظة من الزمن**

إذا أخبرك المتخصص بأن يديك ملتصقتان معاً . حتى لو كان عليك أن تثبت لنفسك العكس أو تفكر فى ذلك قائلاً : " كلا إنهما ليستا كذلك " . فالأفكار المتصارعة لا يمكن أن تستدعيها معاً وفى نفس الوقت . وبذلك . حتى يكون التنويم أكثر نجاحاً فعليك ألا تتعارض مع الاقتراحات المعروضة عليك .

٤. أي شيء خيالي يمكن أن يصبح حقيقة إذا استمر وتأكد لك منطقه
لا يمكن للعقل الباطن أن يوضح الفارق بين الفكرة الخيالية والشيء الذى يحدث فى الواقع فى العالم الخارجى . ويوضح ذلك سبب نجاح التنويم والتخيل . فبعد أن يتطور لديك الاقتراح أثناء التنويم ، سيبدأ الاقتراح فى الظهور من خلال حياتك بشرط أن يكون منطقياً .

القيام بالتنويم الذاتى

من أهم متطلبات القيام بالتنويم الذاتى هو الدخول فى حالة من الاسترخاء. اجلس على مقعد مريح واترك يديك على فخديك ولا تجعل رجليك متقاطعتين ، والقدمين مسطحتين على الأرضية ، ولا ترتدى أى ملابس غير مريحة مثل الحزام وركز نظرك على نقطة فى السقف، أى شيء قريب منك قد يجدى ولكن تأكد من وجوده في مستوى علوى بالنسبة لعينيك حتى يؤثر على عينيك ويجعل من السهل إغلاقهما . وبعد أن تركز على هذا الشيء تقول لنفسك : " إن جفونى ثقيلة وأشعر بثقلها أكثر فأكثر والآن سوف أغلقها وسوف أشعر باسترخاء تام " . ركز على جفونك وبعد تكرار الجملة لنفسك أكثر من مرة ستشعر بالرغبة فى غلق عينيك ، لا تقاوم ذلك ، فقط اترك عينيك تغمضان عندما تكون على استعداد لذلك .

ويمكن العد من واحد إلى عشرة ، وأغلق عينيك فى الأرقام الفردية وستفتحها فى الأرقام الزوجية ، ويجب أن تظل عيناك مغلقتين عند وصولك لرقم عشرة . وإن لم يحدث ذلك حاول مرة ثانية بمنتهى الهدوء . وبعد أن تغلق عينيك من المفضل أن تستخدم كلمة السر وهى " استرخ الآن " على سبيل المثال حتى تتغلغل أكثر فى حالتك، ويجب أن تكرر تلك العبارة ببطء ثلاث مرات وسيكون ذلك بمثابة المثير للقيام بالحالة مرة ثانية وقد تلجأ إليه كل مرة. وإذا أردت يمكنك اللجوء إلى " عملية الاسترخاء " الموضحة فى جدول (أ) فى الصفحات المقبلة حتى تضع

الجلوس بالقرب من بحيرة أو حتى الاسترخاء فى حمام دافئ . حاول اللجوء إلى أية صورة تساعدك على الوصول إلى الاسترخاء التام .

وعند دخولك إلى حالة النوم المغناطيسى سيبدو لك أن الوقت يمر بسرعة . وقد يبدو لك أحياناً أنك استمررت فى هذه الحالة لمدة ساعة على الرغم من أن الوقت الفعلى قد لا يزيد على ١٥ دقيقة . وقد يكون نومك من النوع الخفيف إن كنت مرهقاً ، ويمكن تجنب ذلك باتخاذ موضع الجلوس ـ وليس الانحناء ـ وتقترح على نفسك أن تظل مستيقظاً ومن الضرورى أن تظل مستيقظاً أثناء التنويم الذاتى لأن عليك هنا أن تقدم اقتراحاتك لنفسك ، يمكنك أيضاً أن تقدم اقتراحاً مسبقاً قبل الدخول فى التنويم يفيد بأن تظل يقظاً تماماً فى وقت محدد فأنت بذلك تتحكم فى طول وقتك الذى تظل فيه تحت تأثير التنويم . وذلك هو الأسلوب الذى يلجأ إليه الكثير من الناس ليستغرقوا فى التنويم لفترة نصف ساعة ثم يستيقظوا فى الوقت المحدد بالضبط .

فى أثناء جلساتك الاستهلالية ، عليك أن تترك نفسك لمدة نصف ساعة للاستقراء والاقتراحات . وعندما تتقن تنويم ذاتك ستكون قادراً على الاستغراق فى حالة التنويم خلال خمس دقائق فقط ثم تستغرق عشر دقائق أخرى لتملى اقتراحاتك على نفسك .

وبعد أن تقدم اقتراحك لنفسك أثناء استغراقك فى التنويم الذاتى اختبر مدى عمق حالتك وحاول تجربة قبول الاقتراح الذى قدمته لنفسك . ويمكنك عمل اختبار أولى قد يفيدك وهو " اختبار مدى إطباق جفونك " . فعندما تكون عيناك مغمضتين قل لنفسك : سأعد إلى خمسة وعند رقم خمسة سيزداد إطباق جفونى أكثر ولن أصبح قادراً على فتحها إلا عندما أكون مستعداً للاستيقاظ . ثم كرر شيئاً مماثلاً لما يلى :

١. جفونى الآن مغلقة جيداً ولن أتمكن من فتحها .

٢. مهما حاولت فلن أتمكن من فتح جفونى بعد إطباقها .

٣. إن جفونى الآن مغلقة جيداً كما لو كان بينها صمغ لاصق ثقيل سوف يغلقها إلى الأبد ولن أتمكن من فتح عينى حتى أكون مستعداً للخروج من حالة التنويم المغناطيسى .

٤. فى اللحظة التى سأحاول فيها فتح عينى لن أكون قادراً على ذلك لأنهما ستكونان محكمتى الإغلاق فمن المستحيل فتحهما فمهما حاولت فإن مقاومتهما تزداد .

٥. جفونى محكمة وشديدة الإغلاق ولن أتمكن من فتح عينى حتى أكون مستعداً للاستيقاظ .

والآن حاول فتح عينيك ، إن نجح ذلك الاختبار معك فستظل جفونك مغلقة مهما حاولت فتح عينيك . والمبدأ السائد هنا هو عدم قدرتك على التفكير فى أمرين متعارضين معاً فى نفس الوقت . وكلما زاد اعتقادك فى عدم قدرتك على فتح عينيك سيصبح من المستحيل أن تفتحهما بالفعل . وعند قبول اقتراحك سيمنع عقلك الباطن الإشارات العصبية من الوصول إلى عضلات جفونك فلن تتمكن من الحركة .

قد لا يفضل البعض القيام بمثل ذلك الاختبار فهم يخافون من فكرة انغلاق أعينهم وعدم قدرتهم على فتحها على الرغم من تحكمهم فى الأمر برمته . إذا حدث لك ذلك استخدم اختباراً مشابهاً " اختبار التصفيق باليدين " ، فقبل الدخول فى مرحلة التنويم قم بتشبيك أصابع يديك معاً بطريقة مريحة وضعها على رجليك . وبعد عملية الاستقراء ، قدم لنفسك الاقتراح بنفس الأسلوب المستخدم مع إغلاق الجفون ولكن استبدل الأمر بكلمة " اليدين الملتصقتين معاً " فكما تشابكت يداك معاً اضغط عليهما معاً كما لو كان بينهما صمغ من نوع قوى . وسوف يساعدك كلا الاختبارين على الدخول فى حالة التنويم .

إذا فشلت فى الاختبار فقدم لنفسك اقتراحات إضافية تزيد من حالة الاستحضار لديك مثل أن تقول : " ها أنا أشعر بالاسترخاء وسوف يزداد استرخائى أكثر وأكثر وأصبح فى قمة استرخائى . فأنا أشعر بالراحة الجسمية ولقد بدأ عقلى الباطن فى إبطاء تنفسى ومعدل نبضات قلبى

حتى يزداد استرخائى . وأنا الآن فى أفضل حالات الدخول فى التنويم المغناطيسى ، ولقد بدأ عقلى الباطن فى الاستجابة إلى جميع اقتراحاتى . إننى الآن أنساق أكثر وأكثر بسرعة حتى أننى بدأت أشعر بالتعب ويغلبنى النعاس . أنا الآن أدخل فى حالة مبهجة من النوم المغناطيسى" . يمكنك أيضاً اللجوء إلى إشارات اليد مثل أن تقول لنفسك : " عندما يرتفع السبابة بين أصابعى أكون قد دخلت فى مرحلة التنويم المغناطيسى " . ثم انتظر حتى يقوم عقلك الباطن بتنفيذ ذلك الأمر .

عند دخولك فى حالة التنويم قل لنفسك : " إن عقلى الباطن الآن مفتوح تماماً وسوف يستقبل كل ما آمره به وسوف ينفذ كل تعليماتى لأن تلك هى رغبة عقلى الواعى " . فى تلك اللحظة عليك أن تبدأ فى تقديم اقتراحاتك المباشرة الإيجابية كما تشاء . ويوضح جدول (ب) فى الصفحات المقبلة نموذجاً للحديث الاستقرائى الذى يمكنك استخدامه كمرشد لإعطاء اقتراحاتك بشكل بناء لاقتراح كيفية التوقف عن التدخين أو التخلص من الوزن الزائد أو زيادة الثقة بالنفس أو أيا كان ما تريد تنفيذه من خلال التنويم الذاتى .

وقد تكون فكرة جيدة أن تكتب اقتراحاتك مسبقاً حتى تكون صحيحة . وعليك أن تكون حذراً حتى لا تبرمج عقلك الباطن بالاقتراحات الخاطئة . وعلى المبتدئين دائماً تجنب أفكارهم الخاصة وأن يتبعوا القواعد المشار إليها فى فصل التخيل (انظر ص ٧٥) . وعليك باختصار اقتراحاتك إلى الكلمات الأساسية مثل " الصحة " أو " النحافة " أو " الثقة " عندما تكون على عجلة من أمرك ولا تملك الوقت الكافى لإعطاء الأوامر وإتمام البرنامج بأكمله . يمكنك أيضاً اختصار الفكرة فى عبارة وحيدة فتقول مثلاً : " إننى الآن أفقد وزنى بمنتهى السرعة " .

والتكرار هو القاعدة الأساسية فى تحقيق فاعلية الاقتراح . فكرر اقتراحاتك ثلاث مرات على الأقل حتى تكون متأكداً أنها تنفذ إلى عقلك الباطن . وبالتأكيد فإن المتخصصين فى الإعلانات أكثر دراية بهذا المبدأ ، فالإعلانات التجارية بالتلفاز تتكرر مرات عديدة حتى يصبح العقل الواعى

أكثر سأماً منها ويشعر بالملل تجاهها فينقطع عن الاهتمام بها . فى تلك اللحظة ينفذ الإعلان مباشرة إلى العقل الباطن دون أى عائق أمامه .

وعليك إضافة التخيل العقلى إلى اقتراحاتك الإيجابية لأن العقل الباطن يفكر من خلال الصور . وأسلوب التصور سوف يناقش بأكمله فى الفصل الخامس (انظر ص ٧٥) . وفى داخل عقلك يمكنك الاكتفاء بأن ترى نفسك وأن تتحول إلى شخص نحيف ، تتصرف بثقة، تنجح فى اختبار أو أياً كان ما تريد الوصول إليه . والصورة المرئية عادة ما تقدم لنا النتيجة المرغوبة . ومن الأفضل ألا يزيد عدد الاقتراحات على اقتراحين فى المرة الواحدة حتى لا تتبدد طاقتك فى مجالات متعددة ، وبذلك يمكنك التركيز على هدف واحد لمدة أسبوع ثم تبدأ فى التغيير إلى هدف آخر عندما يكون عقلك الباطن قد بدأ فى تنفيذ الاقتراح الأول بالفعل .

وعندما تكون مستعداً للاستيقاظ من التنويم المغناطيسى قل لنفسك : " سأتمكن بسهولة من تنفيذ جميع اقتراحاتى التى قدمتها لنفسى . وفى المرة القادمة سأكون قادراً على ذلك فسوف أستطيع أن أدخل فى حالة التنويم بشكل أسرع وبمنتهى العمق . والآن سوف أعد من واحد إلى خمسة (أو تستخدم الإشارة التى قد حددتها للاستيقاظ أياً كانت) وعند الوصول إلى رقم ٥ سوف أستيقظ تماماً وأكون غاية فى الانتعاش والتجدد ثانية ، ومفعماً بالطاقة وأشعر بأن كل شيء على ما يرام " .

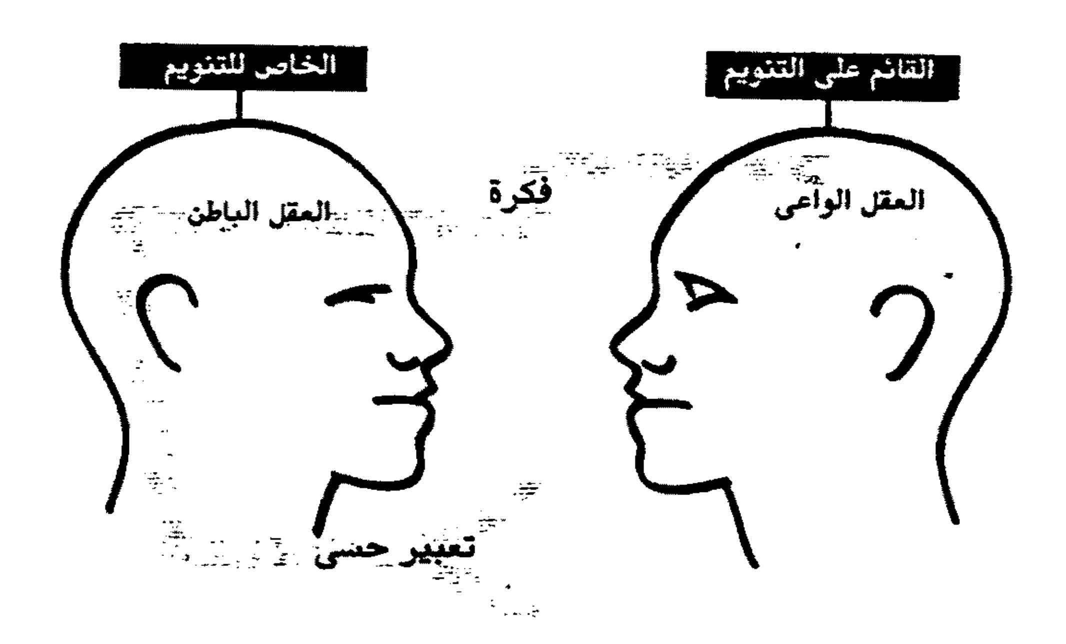
نظرية التنويم المغناطيسى

يقوم العقل الواعى بتصور الأفكار والتى تتحول بعد ذلك إلى العقل الباطن . ويستجيب العقل الباطن إلى الأفكار ويبدأ فى تنفيذها . فالعقل الواعى يقوم بإصدار الانطباع بينما يقوم العقل الباطن بالتعبير عنه . ودائماً ما يقوم العقل الواعى بتحديد نوع العمل الذى يسوف يتم بينما يقوم العقل الباطن بتزويده بالطاقة اللازمة للتنفيذ . وأنت تمثل النفس التى تملك القدرة على التفكير فى الأفكار واتخاذ القرارات وابتكار الأفكار ولكنك لا تملك القدرة على التنفيذ .

فعلى سبيل المثال، إذا كنت ترغب فى رفع يدك لتوجه سؤالاً فى الفصل، يمكنك اتخاذ قرارك تحت سيطرة الوعى ولكنك لا تعلم كيف تحرك عضلاتك المرتبطة بمثل هذا التصرف . يقوم العقل الباطن هنا بدوره وأنت لا تدرى شيئاً عن كيفية عمله فكل ما تدريه من خلال عقلك الواعى هو كيفية اقتراح الفكرة .

وتحت سيطرة التنويم المغناطيسي، يتخلى العقل الواعى عن قدرته على الابتكار لفترة معينة ويتركها تحت سيطرة الشخص القائم على التنويم . وبذلك يصبح ذلك الشخص هو المسيطر بصفة مؤقتة على الفرد ، فهو الذى يقدم الفكرة التى يقوم ذلك الفرد وعقله الباطن بتنفيذها . وهكذا أثناء التنويم يحدث لنا ما يسمى " بالشخصية المركبة " والتى تجمع بين شخصين داخل شخص واحد . (انظر شكل صفحة ٧٠) .

وتذكر أن العقل الباطن يمكنه العمل فقط بالأسلوب الاستنتاجى كما وضحنا فى الفصل الثالث حول " إعادة برمجة عقلك " فهو لا يملك القوة على التفكير ، أو التحليل ، أو الحكم ، أو الاختيار ، أو المجادلة ، أو الرفض لأى من الأفكار التى تقدم إليه . فيجب أن يتم اختيار الأفكار على مستوى من الوعى لأنه بمجرد قبول العقل الواعى لأحد الأفكار تجد أنها تخترق اللاوعى وتظل هناك باستمرار بغض النظر عن كونها صحيحة أو خاطئة . والسر ببساطة يتمثل فى كيفية إدخال الفكرة إلى العقل الباطن والتى تتم كما يلى : **إذا كانت الفكرة منطقية يتم قبولها وإن كانت قد تم قبولها فإنها تظل عالقة** . والآن عليك أن تعلم أن معنى أن تكون الفكرة منطقية لا يعنى بالضرورة أن تكون صحيحة، فهو يعنى أن الفكرة لا يمكن دحضها من المعرفة الحالية للعقل الواعي وعلى هذا يتم قبولها فتخترق العقل الباطن وتصبح بمثابة جزء من بنية الإنسان الجسمية .



شكل (٦) الشخصية المركبة للتنويم المغناطيسي

ونظراً لأن العقل الباطن لا يمكنه الرفض أو المجادلة فى الأفكار المعروضة عليه من خلال العقل الواعى ، فإذا استمر الشخص فى أن يخبر عقله الباطن بأن ذلك الشيء يحقق له الأذى وقد يتسبب له فى حدوث أزمة قلبية أو الإصابة بالسرطان أو أى من الأفكار الهدامة التى تطرأ على ذهنك فسيبدأ هو بالفعل فى تنفيذ أوامرك . وإذا تكررت أفكارك التى توجهها للعقل الباطن عن نفسك بأنك شخص غير لائق وجبان وغير كفء ولا تستطيع الوصول للنجاح من الناحية المادية وهكذا . فسوف يتبع العقل الباطن أفكارك ويطيع أوامرك .

فإن كان العقل الباطن قادراً على طرد بعض الأفكار واختيار الأفكار التى توفر لك الصحة ، والنمو . والتقدم لما تعرض الإنسان للمرض وما تعرض لأى نوع من الفشل ولأصبحنا بصفة دائمة سعداء وأصحاء ومتميزين . ولكن كنا فى تلك الحالة سنفقد إرادتنا الحرة . وكنا سنصبح جميعاً متماثلين . فالعقل الباطن كان سيختار الأفكار الإيجابية البناءة ويتخلص من الباقى . فالعقل الواعى وتمثله النفس هو المكلف الأساسى بالشخصية وبنائها والقيام

باختيار الأفكار الإيجابية الصحيحة هو عمل يسند إلى النفس كما ترغب هى فى أن تراها من خلال حياتنا .

عندما تكون تحت تأثير التنويم فأنت بذلك تكون على صلة مباشرة بالعقل الباطن ولن يناقشك فى أية فكرة تقدمها إليه. فعلى سبيل المثال، إن كان عليك أن تخبر فتاة تقع تحت تأثير التنويم حيث يكون العقل الباطن أكثر تجريداً ، بأن لديها قوة عالية حتى أنها لن تشعر بأى إحساس عند وخز ذراعها بدبوس ، فلن تتناقش معك الروح فى ذلك وسوف تنفذ اقتراحك ، فوظيفة العقل الباطن الوحيدة هى التعبير عن الأفكار التى تقدم إليه دون الاعتراض أو التفكير فيها ولكن يقوم بتقبلها وتقديم فروض الطاعة .

ويمكن للأفكار التى تدخل للعقل الباطن أن يحصل عليها من الآخرين وقد يكونون هم من اقترحوها على عقلك الواعى . وأهم شيء هنا هو أن تتذكر أن تلك الأفكار والمفاهيم تدخل إلى عقل الشخص الباطن وإن كانت أفكاراً سلبية فسوف تسبب له المتاعب آجلاً أم عاجلاً فى حياته الجسمية والنفسية . والعقل الباطن هو القوة الكامنة خلف العرش، فهو يمثل مصدر الطاقة الديناميكية فى حياة الشخص . فهو يستقبل الانطباعات الخاصة بأفكار ورغبات العقل الواعى ويعبر عنها دون قصد من خلال أعضاء الجسم ومن خلال شخصية وحياة الفرد . ويمثل العقل الباطن العالم الداخلى الهائل الذى تعود إليه كل الأشياء . وكل ما يتم برمجته هناك هو كل ما يتحكم فى مسيرة حياتنا !

ويقول الدكتور " ثورمان فليت " مؤلف كتاب Concept - Therapy :
" إلى حد يتعدى بكثير ما تحلم به. يمكنك الحصول على ما تتوقعه بالضبط من حياتك بشكل أساسى . فقوة عقلك الباطن تقوم بإدارة شئونك وتنفذ لك بالضبط تلك الأشياء والأحداث التى فكرت فيها وتصورتها فى أثناء تفكيرك الواعى . ووضعك الحالى وماهيتك فى الحياة فى هذه اللحظة ما هى إلا نتاج لأفكارك السابقة . فليس هناك دور للحظ . فلقد قمت أنت بتصور نمط للحياة محدد وفكرت فيه إلى الحد الذى دفعك لتوجيه قوة عقلك الواعى نحو تحقيق ذلك لك بالفعل " . وهكذا إن كنت تريد أن تعلم

ما الذى كان مطلوباً بالنسبة لك من قبل فانظر إلى ما وصلت إليه الآن وإن لم يعجبك فأنت تمتلك القوة التى تحقق لك التغيير بنفس الأسلوب الذى حققت به ما أنت عليه الآن .

وتذكر أن القوة الخلاقة العظمى التى تكمن بداخلك لا تفكر . فليس لديها القوة التى تمكنها من التفكير ، ولا يمكنها أن تتصرف من تلقاء نفسها ولكنها تحتاج إلى تلقى أوامرها من أفكارك أو من خلال انطباعات الآخرين من حولك . وتوضح لك أساليب التغيير الموضحة هنا أمامك كيف يمكنك أن توجه روحك تحت سيطرة وعيك تماماً حتى تتمكن من تغيير حياتك نحو الأفضل ، ولا يقتصر الأمر على تغيير البيئة من حولك أو ظروفك المادية ، فيمكنك أن تغير حالتك الصحية الجسمية والعقلية .

وتذكر دائماً أن عقلك الباطن في خدمتك، فأنت من يقدم له الأفكار ، وكل ما تحتاج إليه هو اختيارك للأفكار الإيجابية بدلاً من الأفكار السلبية وبتحقيق تلك المفاهيم بداخل عقلك بصفة ثابتة ، سوف تتسلل تلك المبادئ والمفاهيم إلى داخلك بالتدريج لتصل إلى عقلك الباطن ، ثم تبدأ فى الظهور من خلال حياتك ، وتصبح أنت المبتكر لطريقك الصحيح فتبتكر الأفكار الإيجابية التى ستتخذ حيز التنفيذ وتبدأ في الظهور بمرور الوقت.

وعلى حد علمنا فإن تلك القوة الخلاقة التى تكمن بداخلنا تبدو أنها بلا حدود . فإن كل ما ترغب فيه وتتوقع حدوثه بمنتهى الثقة هو ما سوف يحدث لك بالفعل وبذلك حاول أن تستخدم تلك القوى بذكاء ، وفكر فى أفكار إيجابية بناءه ولا تصوب أنظارك نحو الأفكار السلبية الهدامة . وإن كانت لديك الرغبة في الوصول فى حياتك إلى شيء بناء يكون الأفضل بالنسبة لك ، فجرب إذن أن تتصور حدوثه وفي وقت ما ستجد أن ذلك سوف يحدث لك . وكرر يومياً الصور العقلية للاقتراحات وإذا استمر الحال هكذا دون أن تشعر بالشك فى حدوثه لك فحتماً سيتحقق لك ذلك الشيء . فإن أفكارك هى التى تحدد مصيرك ولا شيء غيرها .

وحتى نلخص لك العناصر الأساسية فى هذا الفصل إليك ما يلى :

١. اكتب اقتراحاتك كما هى تماماً وبالضبط .
٢. ارمز لتلك الاقتراحات بكلمات (تمثل الاستجابات) .
٣. اقرأ اقتراحاتك بصوت مسموع قبل الدخول فى حالة التنويم الذاتى حتى ترتبها بداخل عقلك .
٤. اختر لك مكاناً بعينه يمكنك أن تقضى فيه نحو خمس عشرة دقيقة متواصلة إلى ثلاثين دقيقة كل يوم لتمارس عادة التنويم الذاتى .
٥. اجلس على مقعد مريح وأنت ترخى يديك على أرجلك دون تشابك .
٦. ركز عينيك على نقطة فى مستوى يعلو عينيك وبعد أن تواصل النظر فى تلك النقطة قم باسترخاء كامل لجسدك وأقنع نفسك بأن جفونك فى منتهى الثقل وأنها سرعان ما ستنغلق وستظل مغلقة حتى تكون على استعداد للخروج من حالة التنويم الذاتى .
٧. تحدَّث إلى نفسك وأنت مغمض العينين حول زيادة الاسترخاء ، وابدأ ذلك من رأسك ثم أرخ كل عضلة لديك حتى تصل إلى قدميك أو أن يتم ذلك بشكل عكسى وابدأ بالكلمة الرئيسية وهى " استرخ الآن " .
٨. تخيل مشهد الاسترخاء مثل الاستلقاء على العشب الناعم فى الغابة أو الحصول على حمام دافئ أو النزول فى مصعد إلى الطابق الأرضى ابتداء من الطابق العاشر ثم افرد جسدك على سرير مريح .
٩. حدد لنفسك مثيراً معيناً مثل رفع إصبع السبابة حتى تشير إلى دخولك إلى مرحلة التنويم وعند حدوث ذلك قل لنفسك : " إننى الآن فى حالة من الاسترخاء العميق " .
١٠. تصور نتائج الاقتراح باستخدام أكثر ما لديك من العناصر الحسية المتاحة ، على سبيل المثال تخيل نفسك قد بلغت الوزن المطلوب

وترتدى الملابس التى سوف تناسبك وتناسب مقاسك . تخيل إعجاب الناس بك وبمظهرك .

١١. وجه لنفسك اقتراحات مباشرة وإيجابية بأن تقوم الآن بتنفيذ ما تريد تنفيذه وأن تكون علي الصورة التى تبغيها .

١٢. ركز على اقتراح واحد أو اثنين فى الجلسة الواحدة .

١٣. قبل أن تعطى الإشارة للاستيقاظ أخبر نفسك بأنك سوف تنفذ كل المقترحات التى عرضتها وأنك سوف تصل إلى أكثر مراحل التنويم عمقاً فى المرة القادمة . وذكر نفسك بأنها تشعر بالانتعاش والتجدد والطاقة عند الاستيقاظ .

١٤. مارس التنويم الذاتى يومياً حتى تتقنه جيداً .

فى حالة تطبيق ذلك الأسلوب من أساليب التنويم الذاتى بشكل صحيح فسوف يساعدك على الوصول إلى أهدافك المرغوبة فى حياتك. فيمكن الوصول إلى أعلى درجات التقدم في النمو الذاتى من خلال الإرادة والرغبة فى إمضاء وقت لإقامة علاقة مع العقل الباطن . فأنت تمتلك القوة، وكل ما عليك هو استغلالها .

والتنويم هو مفتاح الحياة السعيدة والوسيلة التى يمكنك من خلالها الوصول إلى ذاتك العليا . فتلك القوة الهائلة التى تكمن بداخلك تظل مستعدة لتقديم خدماتها لصالح رغباتك فى حالة استدعائها لذلك . ومن خلال هذا الأسلوب يمكنك أن ترى أهدافك بوضوح وتصل إليها وتتعلم كيف تحصل على المعلومات التى لا تدركها وأنت واعٍ من خلال عقلك الباطن . توجد بعض النقوش اليونانية القديمة على حوائط معبد " دلفوس " والتى تقول ببساطة : " اعرف ذاتك ". والتنويم المغناطيسى هو وسيلتك التى من خلالها يمكنك أن تصبح على صلة بأعمق نواحى ذاتك مما يزيد من تكامل حياتك أكثر .

" إن التخيل هو بداية الإبداع. فإنك تتخيل ما تريده، ثم تنفذ ما تتخيله .. وأخيراً فإنك تبدع ما تنفذه " .

" جورج برنارد شو "

الفصل الخامس

التخيل : مفتاح مملكتك

لقد استخدم كل عظماء العالم من

نساء ورجال طاقة التخيل لخلق حياتهم الناجحة . ولقد أصبح كل منهم عظيماً لأنه جرؤ على تخيل العظيم من الإنجازات . لقد تخيلوا في أذهانهم ما يريدون . وقامت الطاقة الخلاقة التي بداخلهم بإعطاء هذه التخيلات القدرة على العمل والخروج للنور . إن جميع ما يحدث في حياتك الآن هو نتاج تخيلاتك أنت وهذا يتطلب منك أن تعد صوراً جيدة لما تريد أن تفعله ثم تقدم هذه الصور والخيالات إلى الطاقة الخلاقة لتضعها في حيز التنفيذ . فنحن جميعاً مسئولون بشكل مباشر أو غير مباشر عما يحدث لنا . حتى لو ألقينا باللوم على الآخرين . بالطبع هناك ظروف مؤثرة مما حولنا وخارجه من سيطرتنا ولكن إذا تعرفنا على

الأسلوب الذى يعمل به العقل سنجد أن هناك ارتباطاً شديداً بينه وبين ما يحدث لنا .

فإذا استيقظنا من النوم مثلاً ذات صباح ولدينا شعور بأن اليوم سيكون يوماً سيئاً فإن هذا سيحدث حتماً ، فإن أفكارنا تخرج إلى الكون على هيئة ذبذبات وتجذب لنا ما نفكر فيه تماماً - فمثلاً إذا كنت محاطاً بالصعاب فى كل الأوقات فما هو الحل ؟ الحل هو أنك تقوم بتغيير الصور التى فى عقلك وتستبدلها بصور أكثر إيجابية وتفاعلاً مع الحياة .

إن التصور الخلاق هو أسلوب استخدام الخيال بشكل منظم لخلق ما نريد . وفى الواقع فإننا جميعاً أحياناً نستخدم عقولنا بشكل سلبى ، فالقلق يعتبر صورة خيالية ذات طاقة عالية جداً والأفكار القلقة دائماً ما تكون مدمرة وسلبية ، فكلما فكرت فى أنك تخسر خسرت أكثر ، فربما تحدث لك أشياء سيئة عديدة مثل حادث سيارة أو خسارة مالية لأنك قمت ببرمجة عقلك على الأشياء السيئة ولأنك قد كونت فى رأسك عدة أفكار سلبية عن نفسك وعن حياتك . فإنك وبطريقة آلية تتوقع العديد من الصعاب والمشكلات وتستحضرها فى واقع حياتك بدون أن تشعر .

ومن هنا نجد أنه يمكننا القول بأن التخيل هو مفتاح النجاح ، والحب ، والصحة ، والعلاقات الناجحة ، والثقة بالنفس ، والتعبير عنها بشكل رائع . وكل ما نحتاجه هنا هو الوعى الجيد بما نقوم بإبداعه أو إنتاجه ومن ثم تغيير الأسلوب الذى يتم به هذا الإنتاج إذا كان أسلوباً سيئاً .

إن لكل فرد مفهومه الخاص عن نفسه والذى تتكون من خلاله الأفكار التى يتلقاها الفرد من أسرته وممن حوله فى حياته الأولي. ولسوء الحظ فإن أفكار معظم الناس تشتمل على أفكار سلبية : الخوف ، والفشل ، والمرض ، والدونية ، وعدم الاستقرار المادى . وغيرها من الأفكار الهدامة . ولذا فدعونا نحلل الأسلوب الذى تقوم عليه أفكار العديد من الناس أثناء عملية النمو فهناك بعض المفاهيم المكررة التى كثيراً ما أسمع المرضى يرددونها مثل :

" أنا غير قادر على الحصول على حياة جيدة " .

" أشعر بالنقص عن معظم الناس " .

" إننى حساس جداً وكل شيء يقلقنى " .

" لا أحصل على درجات جيدة فى المدرسة " .

" ذاكرتى ضعيفة " .

" لن أنجح أبداً " .

" إننى لست فى مستوى ذكاء الآخرين " .

" لا أستطيع أن أكون منظماً " .

" أعتقد أننى غير محبوب " .

وبالطبع فإن جميع الناس يتعرضون أحياناً لمثل هذه الأفكار السلبية أثناء النمو ـ فهل تتذكر عبارات قالها لك الأبوان من قبل مثل " إنك لن تصل أبداً لشيء جيد " ، " إنك لا تستطيع فعل أى شيء جيد " ، " إنك غبى " ، " إنك غير ذكى " ، " إنك كسول متأخر " ، " إنك أنانى " ، " إنك جميل ووسيم ، ولكن فلان أذكى منك " ، أو ربما أخبرك المدرس " إنك لا تستطيع الهجاء بشكل جيد لذا فإنك تنسى دائماً " ، " لن تستطيع حل المسائل أبداً " ، " ذاكرتك متخلفة ". إن كل هذه العبارات ، بالرغم من أن من قالها يقصد حثك على العمل الأفضل لكنها فى الواقع غاية فى الإحباط وتقلل من تقييم الفرد لذاته مما يسبب الشعور بعدم القدرة على العمل الجيد فى المجتمع وعدم النجاح فى التواصل مع الآخرين .

ذات يوم واجهتنى مشكلة مع سيدة من إحدى المجموعات العلاجية وهذه السيدة تقول إن والدتها دائماً ما كانت تخبرها : " مارى ، إنك عديمة الشخصية " . وأصبحت بالفعل بلا شخصية فإن هذه المرأة دربت نفسها على أنها بدون شخصية ولم تقم بتنمية مهاراتها الاجتماعية ومن هنا فإن مقدرتها على التعبير اختفت بسبب الفكرة المسيطرة عليها من أنها

عديمة الشخصية . إذا راودك مثل هذا الشعور فاعرف أن أفكارك عن نفسك هى سبب ذلك ، إن كل شيء يكمن فى الأفكار المختبئة فى اللاشعور والتى نضع فيها مفهومنا عن أنفسنا ، ومع ذلك فإن معظم هذه الأفكار قد غرست فينا من قبل الآخرين ونحن صغار غير قادرين على معارضتها . ولكن عندما نكبر وننضج فإننا نستطيع أن نغير هذه الأفكار ونعدل من عقولنا بنفس الأسلوب .

إن مستقبلك محدد بالأفكار التى تضطرم فى عقلك الآن . فما تعتقد أنك تمثله هو أنت فعلاً ! إنك تستطيع أن تكون الشخص الذى تريده ودعنا نتطرق إلى كتاب " The crack in the Consmic Egg " لـ " جوزيف شيلتون بيرس " والذى يتحدث فيه عن " العالم الإحصائى " أو ما يسمى بالعالم الواقعى ـ إننا نجد العديد من الناس الذين يغرمون بالقول بأنهم (واقعيون) ثم يغلقون على أنفسهم أبواب هذا العالم الإحصائى ويقصون أنفسهم عن كل ما هو متعلق بهذا العالم معللين ما يحدث لهم بأنه نتاج المصادفة العشوائية .

إننا دائماً مبرمجون على ما يسمى بالإحصائيات من مثل "سيموت كثير ممن فى هذه الحجرة هذا العام بالسرطان " أو " سيقتل خمسمائة فرد على الطريق السريع فى هذه الإجازة " أو " من الصعب الحصول على وظائف هذه الأيام لأن معظم الشركات تفصل العمال ". بالطبع قد تكون كلها حقائق. لأن العالم الإحصائى يعتبر واقعاً لأن هناك من البشر من سيقوم بتنفيذ إحصائياته . هناك الكثير من الناس ممن لا يملكون القدرة على التحكم فى حياتهم لأنهم لديهم القليل من المعرفة بشأن طاقات العقل وهؤلاء هم الضحايا البؤساء فى حياتهم . أما من يفكر بإيجابية ويتحكم فى أفكاره الخاصة جداً فإنه لا يحتاج إلى أن يضع نفسه فى فخ الإحصائيات . إن هذا الشخص يصبح فى مكان أعلى وأبعد عن هفوات الحظ . وكما يشير " بيرس " فإن : " التحكم الجاد فى العقل والمصاحب للاستخدام النشط للخيال يمكن أن يكون عاملاً قادراً على التحديد والاختيار فى أى مسألة مما يجعله يملك القدرة على التغلب على كل العقبات التى تقابل الفرد ، ويتغلب على الحظ السيئ .

فعندما تقوم بتحديد تخيلات للأشياء التى ترغب فيها فمن الأفضل لك اتخاذ الحذر وألا تناقش تخيلاتك مع الأفراد الذين لا يشاركونك رؤاك التخيلية. فإن الشخص السلبى يستطيع أن يدمر تخيلاتك وذلك يجعلك تتشكك فى إمكانية حدوثها . ويجب أن تعلم أن الحصول على صورة خيالية نقية لما ترغب فيه يحتاج الكثير من الطاقة خاصة عندما يكون هناك الكثير مما يمكنه أن يعوق تخيلاتك . ويجب عليك أن تعمل بجد لكى تتغلب على شكوكك بدون أن تسمح للأشخاص الذين لا يؤمنون بقوة العقل بالتأثير عليك. ويقول " بيرس " : " **إن عدم الغموض هو القوة المشكلة للواقع** ". وهذه عبارة غاية فى الأهمية ـ وهى تعنى أنك إذا أزلت أى شك فيما يمكنك فعله أو فيما تخيلت فعله ، فإنه من المؤكد أن ذلك سوف يتحقق! إن عليك أن تؤمن فيما يتخيل بكل قوتك ولا تسمح لأحد بأن يدمر إيمانك بما يسمى بالإحصائيات الواقعية أو بأن يعدد لك الأسباب التى ستحول دون تحقيق ما تخيلت .

الإبداع والخيال

إن تحقيق ما تريده فى الحياة يعتمد على استخدام القوة العظمى التى تكمن بداخلك ألا وهى : (التخيل) . **إنك عندما تتخيل صوراً فى عقلك أياً كان نوعها ـ جيدة أو سيئة ـ فإنك تستحضر بالتالى تأثيراً فيزيائياً** ، شريطة أن تكون أفكارك منطقية . وللأسف فإن أسلوب التعليم يزيد لدينا الإحساس بأولوية الأفكار العقلية عن التخيل ، وهذا هو سبب ملل الشباب من المدرسة . إذا كان لديك طفل ذو خيال واسع فإن لديك عبقرياً بالفطرة ، لأن كل العباقرة هم من ذوى الخيال الواسع الذى تمت تنميته بشكل جيد . إن الخيال هو مصدر الإلهام لديهم . وكما أشار " أينشتاين " : " الخيال أكثر أهمية من المعرفة ". وأشار إلى أن معظم أفكاره كانت تأتى له فى أحلام يقظته أو خيالاته وليس أثناء تطبيقه لنظرية عقلية .

لأن الإبداع ـ وهو القدرة على النظر للأشياء من زوايا مختلفة جديدة ـ يعتمد على الخيال ، فإن هذا يؤكد أنه إذا أردنا أن نصبح مبدعين فإننا نستطيع الوصول لذلك من خلال تنمية الخيال . إن الفنانين والأدباء والموسيقيين يبدون وكأنهم مولودون بقدرة تخيلية عالية ولكن هذه الأشياء يمكن تعليمها لأى فرد . وأحياناً يخبرنى بعض الناس بأنهم لا يستطيعون تخيل معظم الأشياء التى أحكيها لهم . ولكن هذا ليس حقيقياً بشكل مختلف ومتباين ـ فهناك أناس يتخيلون الصور إذا ما أغمضوا أعينهم فقط وهناك آخرون يتكون لديهم إحساس بالأمر أو الحدث ، فإذا لم تكن لديك القدرة على التخيل فإنك لن تستطيع العودة لمنزلك ، لأنك تملك صورة بداخلك لما عليه منزلك وللشوارع المؤدية إليه ، وإن لم تكن لديك صور للناس الذين يعيشون معك فإنك بالتالى لن تتعرف عليهم إذا ما رأيتهم . إن الصور العقلية التى لديك تتوافق والصور التى تتراءى أمامك وأنك تستطيع أن ترسم صورة لمن تحبهم ، وبالرغم من بساطة هذا الأمر إذا ما طلب منك أن تؤديه فإن معظمنا لا يفعل ذلك بهذه البساطة .

التصوير العقلى والعلاج النفسى

من أوائل الرواد للتصوير العقلى دكتور " جوزيف ولب " الإخصائى النفسى فى كلية الطب جامعة " فيرجينيا " ـ وقد استخدم التخيل كوسيلة لمساعدة الناس الذين يعانون من مرض الخوف (الفوبيا) . إنه كان مؤمناً بأن الخوف هو سلوك درب الفرد نفسه عليه وليس نتيجة للطفولة وأن هذا الخوف من الممكن للفرد أن يتدرب على التخلص منه إذا ما قام الفرد المريض به بتنمية اتجاه معاكس لما يخاف منه لديه. لقد أكد فكرة تعليم المرضى بالخوف كيفية الاسترخاء فى حضور الشيء الذى لا يخاف منه ثم الاسترخاء بعد ذلك فى حضور الشيء الذى يخاف منه . ولأنه من الصعب أن يضع هذا الشيء دائماً أمام مريضه أثناء العلاج مثل المريض الذى يخشى ركوب الطائرة مثلاً ـ فإن هذا اعتبر عائقاً لهذا الأسلوب العلاجى ـ لذا فقد قام دكتور " ولب " بجعل المريض يستحضر صورة الشيء الذى

يخاف منه فى خياله أثناء الاسترخاء ـ وقد نجح هذا الأسلوب . وفى خلال عدد من الجلسات استطاع المرضى التغلب على مخاوفهم بسهولة وهذا الأسلوب الذى يسميه المعالجون بأسلوب : " التخلص من الحساسية بشكل منظم " وحالياً يستخدم التخيل على نطاق واسع فى العلاج النفسى الحديث وأوضح فعالية كبيرة فى مساعدة المرضى على التعامل مع مشكلاتهم وأزماتهم .

ولدينا مثال على ذلك وهى " باربرا " (ربة منزل) وكانت تجد صعوبة فى الاستيقاظ المبكر صباحاً ، وجاءت لى " باربرا " للعلاج منذ سنوات ، إنها لم تستطع حتى أن ترتدى ملابسها قبل عودة زوجها للمنزل وكانت تشير إلى أنها تستهلك كل قدراتها كى تأتى لى ، وفى المساء كانت تستجمع كل قواها لتجهز عشاء لها ولزوجها ثم تجلس بعد ذلك أمام التلفاز غارقة فى الاكتئاب . وأثناء علاجها طلبت منها إعداد قائمة بالأحداث والأشياء الممتعة التى استمتعت من قبل بأدائها ؛ لأنه من المهم للمكتئب أن يعدد الأشياء التى يتمتع بها يومياً. ولذا فإننى أطلب من المريض أن يدرج واحداً على الأقل من هذه الأشياء فى برنامجه اليومى . ولكن بالنسبة لهذه المرأة فقد كانت مكتئبة جداً لدرجة جعلتها لا ترغب حتى فى أن تتنزه فى الحديقة أو تقص شعرها أو تقابل صديقة ، ولذا فقد طلبت منها أن تقضى بعض الوقت يومياً فى تكرار الأنشطة التى بالقائمة فى خيالها ومع الوقت أصبحت قادرة على ترجمة هذه التخيلات إلى وقائع وأصبحت حياتها أكثر إمتاعاً .

إن هناك العديد من الاستخدامات والمنافع للتصوير العقلى المنظم وهناك مثال آخر عن مريض آخر لدىَّ وهى طالبة قانون شابة كان عليها أداء الاختبارات بعد عدة أشهر وقد كانت مرعوبة من الفشل والرسوب لأنها فى العام الأخير. فبعد عدة سنوات من الدراسة والعمل الجاد لتحصل على شهادة القانون شعرت " مارلين " بأن مستقبلها معلق فى الهواء وأنها سترسب إذا ما فشلت فى هذا الاختبار . ولذا فقد قمت لعدة أسابيع بجعل " مارلين " تتخيل نفسها هادئة أثناء الامتحان وبأن عقلها صافٍ متزن وأن الإجابات واضحة تماماً بالنسبة لها . كما أننا قمنا معاً بتخيل صورة

مستقبلية عن اسمها الذى نشر فى لوحة الناجحين كما أنها تخيلت نفسها وقد تسلمت الشهادة فى البريد وأن أسرتها تهنئها على نجاحها . وما حدث بعد ذلك أنها نجحت وكانت غاية فى السعادة .

التصور العقلى والرياضة

يستخدم الكثير من المدربين الآن أسلوب التصور العقلى كجزء مهم من نظام التدريب للاعبى القوى على الأخص . وقد أشار " تشارلز جارفيلد " ـ رافع الأثقال السابق والمعالج النفسى بجامعة كاليفورنيا فى " بركلى " ـ إلى أنه قد استخدم التصور العقلى مع لاعبى الأولمبياد كى يحثهم على تحسين أدائهم فى اللعب . وأشار " جارفيلد " فى مجلة " Brain / Mind Bulletin " إلى أن " المفتاح " هو أن تتصور بوضوح ما تحتاجه لتشعر بأنك فعلاً فى الموقف نفسه ، وفى الواقع فإن النظام العصبى المركزى لا يميز الفرق بين التصور العقلى للموقف والموقف نفسه إذا كان هذا التصور قوياً ومؤثراً وعميقاً ، وبذلك يصبح الأداء الفعلى للموقف بعد عملية التصور العقلى تطبيقاً لما تم اكتماله فى الخيال " .

ولدينا مثال جيد على ذلك وهو ما حدث مع " كريس إيفرت " لاعبة التنس الشهيرة المتقاعدة حالياً ، حيث كانت تجلس قبل المباراة وتتخيل ما سوف تفعله جيداً ثم تتخيل أنها الفائزة وهذا مما يؤكد فعالية هذا الأسلوب حيث إنها دائماً ما كانت تفوز .

وأيضاً فقد قام " مايك سباينو " ـ مدير مركز " إيسالين " الرياضى بكاليفورنيا ـ بتدريب العدائين مسافات طويلة باستخدام التصور العقلى . حيث كان اللاعبون يتخيلون وجود يد ضخمة خلف ظهورهم تقدم لهم المساعدة أثناء السباق وعند التعب . ويؤمن " سباينو " بأن أسلوب التصور العقلى سوف يتصدر أهم عناصر التدريب فى المستقبل . وقد أشاد " إدموند جاكبسون " الإخصائى النفسى الشهير بأسلوب الاسترخاء بأنه إذا تخيل شخص ما نفسه وهو يجرى فإن هناك تغيراً يحدث فى العضلات بنسبة صغيرة .

وقد قام مركز التعلم الرفيع فى " ويسكونسيون " بعمل دراسة على طلاب أربع جامعات مما أوضح أن التخيل يحسن التعلم والاستجابة . ووفقاً لنتائج البحث ، وجد أن الطلاب الذين يستخدمون التخيل العقلى أفضل فى الأداء عن غيرهم بنسبة ١٢ ٪. علاوة على ذلك وجد أن الطلاب الذين يستخدمون التخيل أفضل فى أدائهم على المدى البعيد بنسبة ٢٦٪ عن الطلاب الذين لا يستخدمون التخيل .

ارتباط الجسم بالعقل

ينجح التخيل لأن العقل الباطن لا يفرق بين الحدث الذى يتم تخيله بشكل قوى وبين الحدث الفعلى وقد أثبت علماء التشريح أن هناك طرقاً بين جزء فى المخ تخزن فيه الصور وبين النظام العصبى الحركى الذى يتحكم فى الأنشطة غير الإرادية مثل التنفس ، ونبض القلب ، وضغط الدم . كما أنه توجد ممرات أخرى بين النظام العصبى الحركى والغدد مثل التى بين الغدة النخامية والغدة الكظرية . وهذا معناه أن الصور التى داخل عقولنا لها تأثير على كل خلية فى الجسد . أى أن التفكير لا يقتصر على العقل فقط ولكنه أداء للجسم كله .

وقد كتب " توماس حنا " فى كتابه " The Body of Life " :

> إن طبيعة نشاط التفكير تحدد أتوماتيكياً طبيعة النشاط الجسدى . فعندما نفكر مثلاً فى أفكار ثأرية كثيراً وكثيراً فإننا نحفز عضلاتنا وغددنا على التوالى . وعندما نكرر الأفكار المحبطة لدينا فإنها تترك انطباعاً على أنسجة الجسم مما يؤدى إلى ارتخاء العضلات والأنسجة بشكل سيئ .

وبفهمنا لهذا الارتباط بين العقل والجسد فإننا نستطيع أن نحسن من أدائنا الجسدى عن طريق التخيلات الجيدة الإيجابية . وأكبر دليل على ذلك هو التنويم المغناطيسي. ففى جلسات التنويم الخاصة بى . أتيحت لى فرصة عظيمة فى مشاهدة القوى الرائعة للعقل الباطن . ففى مرات عديدة

استطعت أن أقر بتأثير العقل على الجسد فقد قمت بإدخال إبرة لمنتصفها فى لحم المريض ووجدت بعد إزالتها أنه لم يشعر بالألم ولم يحدث نزيف دم أو تورم بعد ذلك وحتى المريض لم يعِ بأن الإبرة قد دخلت فى ذراعه .

إن العقل الباطن يعرف كل شيء ويرعى الإنسان إذا ما أعطاه الفرصة ، فهو لا ينام أبداً ، لكن لو نام العقل الباطن فلن نستيقظ فى الصباح لأن العقل الباطن يهتم بالتنفس ، وبالدورة الدموية ، والهضم ، وكل وظائف الجسم اللاإرادية .

وكل ما عليك هو أن تخبر عقلك الباطن بما تريد وهو سيقوم بذلك . وللأسف ، فهناك الكثيرون ممن يقلقون عقولهم الباطنة بدلاً من حثها على العمل الإيجابى ، وهذا مما يرسل له طاقات سلبية . وينتهى بك الحال إلى رسم صورة فى مخيلتك بأنك قم تتمكن من الحصول على النتيجة التى ترغبها . وقد تزود من هذه الطاقات السلبية إذا ما تمنيت لو كان لديك شيء ما أو لو كنت شخصاً آخر ولكنك غير قادر على ذلك . ومن ثم تنتقل إليهم هذه الصورة السلبية . وبهذا الأسلوب فإنك تداوم على إرسال رسائل سلبية لعقلك الباطن مما يؤخر تحقيق ما تريد ـ فالعقل الباطن كحقل خصب ينمو وينضج فيه ما نزرع .

كيفية التصور العقلى الخلاق

إن فن التصور العقلى هو أسلوب نقلى تستطيع استخدامه لتحصل على أى شيء تريده فى الحياة مثل الحب ، والرخاء . والثقة بالنفس ، أو الرشاقة . أو وظيفة جيدة . أو سيارة ـ أو أى شيء تريده . إن التخيل أسلوب جيد جداً يستطيع أن يحول حياتك . ولكن هناك قواعد محددة تحدده وتضبط استخدامه . ومن هنا نجد أن هناك خطوات تستطيع من خلالها الوصول للتصور العقلى الخلاق .

بداية ابحث عن مكان جيد يمكنك فيه الاسترخاء التام دون أى إزعاج ـ لأنه كما تشير دراسات التنويم المغناطيسى فإن العقل الباطن يكون فى أفضل حالاته عند الاسترخاء . وكلما تعمقت فى الاسترخاء كان التصور

العقلى أكثر فعالية ، وبالطبع فلا تحاول التخيل أمام التلفاز أو الراديو أو عند وجود ضوضاء من حولك . وإذا لم تجد مكاناً هادئاً أغلق أى مكان خاص على نفسك لمدة عشر دقائق حتى لو كان الحمام .

١. تعامل معه بإيجابية

قبل البدء في التخيل لخص ما تريد فى شكل إيجابى ، مثلاً إذا كنت ترغب فى إنقاص الوزن فلا تقل : " لن أكون بديناً " فهذا يؤكد بداخلك أنك بدين بالفعل . وحتى إذا كان هذا واقعاً فلا تقوى الفكرة نفسها داخل عقلك ولكن فلتقل : " إننى أفقد وزنى يوماً بعد يوم " ، ولا تقل مثلاً عند شعورك بالنقص : " إننى أتغلب على عقدة النقص بداخلى " ، بل قل : " إننى أزداد ثقة بنفسى يوماً بعد يوم " .

وقدْ كانت لدىَّ صديقة بدينة دعتنى على عشاء فى منزلها ذات يوم . وعند وصولى للمنزل وجدت صورة فيل ضخم على الثلاجة فقلت لها إنها بذلك تؤكد لعقلها الباطن بدانتها كلما مرت بالثلاجة واقترحت عليها لصق صورة لفتاة رشيقة (موديل) من إحدى المجلات بل وتضع صورة رأسها ووجهها هى على جسد الفتاة الرشيقة حتى تدع عقلها الباطن يعرف ما تريد !

إن العبارات التى تريد إرسالها لعقلك الباطن لا يجب أن تكون فى المستقبل مثل : "سوف أكون رشيقاً " أو " سوف أحصل على وظيفة " مما يؤخر الفعل حتى لو حدث . فأنا لا أتفق مع الباحثين أو ممارسى التصور العقلى الذين يؤمنون بأنك يجب عليك التعبير عما تريد حتى لو كنت لا تملكه . فمن الخطأ أن تكون بديناً وتقول " أنا فعلاً رشيق " لأن هذا ينافى المبدأ الثانى للتصور العقلى والذى يستوجب منطقية الصورة التى يتخيلها الشخص حتى تصل إلى العقل الباطن ، وأنا أفضل عبارة مثل : " كل يوم أنا أصبح أكثر رشاقة " أو " كل يوم أصبح أكثر ثقة " وهكذا...

وعند التعامل مع أشياء محددة ترغب فيها يمكن أن تحدد وقتاً معيناً لها وربما تستطيع أن تقول : " فى الربيع سوف أحصل على سيارة " .

أى أن تحدد وقتاً معينا ، أو " إننى أنقص اثنين كيلو يومياً وبحلول العيد سوف أزن ١٢٠ رطلاً " أو " سأبدأ فى عملى الجديد فى مارس القادم ".

وتستطيع أن تكتب ما تريد من أهداف بجوار سريرك على بطاقات ورقية أو فى مرآة الحمام أو فى تابلوه السيارة أو فى أى مكان تستطيع أن تراها فيه وتكررها باستمرار ، وهذا ما يحفز العقل الباطن على تذكرها طوال اليوم . وأنا أفضل وضعها بجوار المنبه حتى تكون آخر ما أنظر إليه قبل النوم وأول ما أرى عند الاستيقاظ فى الصباح . فإذا استطعت أن تتصور أهدافك عند وقت النوم ثم نمت وأنت تفكر فى هذه الأهداف فإن عقلك الباطن سوف يعمل على هذه الأهداف طوال الليل وبدون أى تدخل ستصبح تلك العملية أكثر تأثيراً .

٢. اجعل التصور منطقياً

إن سر إدخال رسالة إلى العقل الباطن هو : **إذا كانت الرسالة منطقية فسوف تدخل إلى العقل الباطن وإذا دخلت إلى العقل الباطن فسوف تتحقق !** تذكر إن منطقية الشيء لا تعنى أنه بالضرورة حقيقى . فلو أنك فى سن السادسة وأخبرك والداك بأنك متأخر دراسياً وليست فى مهارة أختك فربما يكون هذا منطقياً بالنسبة لك . فالأب والأم لهما مكانتهما العالية التى ترقى إلى درجة التقديس بالنسبة للطفل ومن المفترض أن يعرفوا حقيقة أبنائهم حيث إن شخصياتنا تتكون من خلال ما نعرفه عن أنفسنا أثناء مرحلة النمو حتى لو كان ذلك غير حقيقى . فإذا قيل لك شيء ووجدته منطقياً فإنه سوف يصبح واقعاً من قبل عقلك الباطن ثم يصبح جزءاً منك .

وعلى الصعيد الآخر ، فإذا كانت هناك عبارات غير منطقية بالنسبة لك فإن العقل الواعى لا يقبلها ببساطة ثم لا تعبر الحاجز إلى العقل الباطن ، أى أنه . إذا لم يقتنع عقلك الواعى بصورة ما ، فلن يتقبلها عقلك الباطن أيضاً . وبذلك فإذا كنت تريد كسب أموال مثلاً ، فلا يجب أن تقول : " سأكسب مليون دولار عند نهاية العام " لأن هذا غير منطقى بالنسبة للشخص العادى فلن يقبله العقل الباطن ولن تستطيع أن تقنعه بذلك .

٣. كن محدداً

كلما كانت تفاصيل الحدث في خيالك أكثر وضوحاً ، استطاع العقل الباطن تنفيذ التخيل بشكل أسهل . إن العقل الباطن عقل محدد يفضل الحصول على أشياء دقيقة . هذا ليس من السهل تحقيقه في الواقع . ولكن مهما كان الأمر صعباً. خذ وقتاً كافياً لتفكر في كل تفاصيل التخيل الخاص بك ـ فإذا كنت تبحث عن وظيفة فإنك لن تستطيع تخيل ملامح المبنى الذى تعمل به ولكن فلتتخيل ابتسامتك وسعادتك وأنت تمشى فى مقر عملك الجديد .

وإذا كنت ترغب فى الانتقال لمنزل جديد ففكر مقدماً فى الأشياء التى سوف تضعها فى منزلك الجديد مثل حديقة أو فناء صغير أو جراج ـ مخزن ـ أو مطبخ كبير أو عدد حجرات النوم والحمامات والمدفأة وحمام السباحة . أجل كن محدداً ولكن منطقياً فلا تتخيل منزلاً لا تستطيع الحصول عليه فهذا يجعل من غير المنطقي أن تحصل عليه .

ومنذ سنوات عندما كنت أقيم فى سان فرانسيسكو . قررت أن أنتقل إلى " سان جو " لبدء دراساتى العليا ولم أكن أعرف الكثير عن المدينة ولم يكن لدىّ أصدقاء هناك . فلم أجد من ينصحنى بشأن المكان الذى سوف أقيم فيه . وبينما كنت أطوف بسيارتى بلا هدف باحثة عن شقة جلست ذات صباح وقمت بكتابة التالى :

إننى هنا أبحث عن شقة تكون :

- هادئة تصلح للمذاكرة دون إزعاج .
- قريبة من الجامعة .
- مكاناً آمناً .
- واسعة ونظيفة .
- لها شبابيك ونوافذ لامعة جميلة .

- أستطيع أن أحضر بها حيواناتى الأليفة .
- ذات سعر جيد ومناسب .

ثم أغلقت عينى لدقائق وتخيلت نفسى أتمشى فى شقتى الجديدة وأشعر بسعادة وراحة . وبعدها انتقلت بخيالى إلى القوة الخلاقة التى بداخلى وأنا على دراية بأنها تعلم هذه المنطقة أفضل منى وفى إمكانها أن تقودنى إلى المكان الذى أرغب فيه . وبحلول المساء كنت قد دفعت عربوناً لشقة قابلت كل توقعاتى بالضبط فيما عدا شيئاً واحداً وهو السعر فقد كان أعلى مما حددت لأن ما حددته من سعر كان غير منطقى !

فى الماضى عندما أردت الحصول على شقة استغرق ذلك أسابيع لأننى لم أشرك مع عقلى الواعى ، الطاقة العظيمة للعقل الباطن ، ولكنى تعلمت الآن أن أسلوب توجيه حياتى وإدارتها من خلال التنسيق بين العقل الواعى والباطن أفضل كثيراً من ترك كل شيء للعقل الواعى . فإذا تعلمت أن تفعل كل شيء فى حياتك بالتعاون مع القوة الخلاقة التى داخلك ، ستصبح حياتك أكثر بساطة ، وعند هذه النقطة بالتحديد .

يجب علينا أن نكون أكثر حذراً عند التعامل مع القوانين الكونية . إن استخدام القوى العقلية والخيال معناه أن تستحضر كل قوى الكون حتى تحصل على ما تريد . إن هذه القوى غاية فى التأثير وقد تؤدى إلى مشكلات إذا استخدمت بشكل خاطئ . إن من يستخدم هذه القوى بشكل سلبى نجد أنه يؤدى بنفسه إلى الفشل والحظ السيئ . وكذلك من يسبب للآخرين الأذى فإنه يؤذى نفسه لأننا فى عالم واحد وكل ما به يؤثر على الآخر وكل ما تفعل يعود لنا بالضرورة ، فنحن جميعاً نعرف " السحر الأسود " الذى استخدم منذ قرون لإيذاء الناس باستخدام القوى العقلية . ونستطيع أن نسمى التصور العقلى الإيجابى (السحر الأبيض) لأنه يعمل وفقاً لنفس المبدأ . فعند استخدام التخيل الإبداعى ضع أمامك هذا المبدأ : " لا تؤثر على إرادة الآخرين ! " فإنك إذا فعلت ذلك فسوف تسبب لحياتك الكثير من المتاعب .

فإذا كنت مثلاً تريد منزلاً جديداً فربما تتخيل منزلاً لجار أو صديق ولكن لا تتخيل لنفسك نفس ما لديه ، وإذا كنت تريد المال فلا تتخيل شخصاً معيناً يعطيك هذا المال ولكن تخيل أنك تحصل على شيك من البنك أو أنك تشترى شيئاً ما ترغب فيه . دع وسيلة تحقيق ذلك لروحك حتى تختار الأسلوب الذى تريده .

حضر " رون " وهو موظف بيع إحدى جلساتى بشأن التخيل ثم ذهب للمنزل فوراً وتخيل زبوناً بعينه يوقع معه عقداً فى اليوم التالى . استرخى " رون " فى حجرة وتخيل نفسه ذاهباً لمنزل الزبون وحيا الرجل وقدم له عرضه ووقع معه صفقة كبيرة .

وهذا خرق مباشر فى القوانين الكونية وقد كان الأمر بالنسبة لـ " رون " وكأنه خداع متعمد لإرادة زبونه ، ولكن ما الفرق لو تخيل البائع نفسه يحاول إقناع زبون بالشراء وتخيل الزبون يشترى ؟ الفرق هنا هو أن الإقناع يحدث فعلاً فى الواقع . فنحن نحاول إقناع الناس بما نريد كل يوم وهذا جيد لأن الناس يستقبلون ذلك ببساطة أو ربما يعارضونه إذا لم يريدوا ذلك . ومن ناحية أخرى فعندما تتخيل شخصاً ما ينفذ لك رغباتك دون معارضة فإنك تتخيله إنساناً عاجزاً . وتعتقد أنه ضحية عاجزة ويفعل كل هذا دون معرفة السبب ومن السهل أن يقع تحت وطأة تفكيرك الشديد له . باختصار ، يصبح ضحية سلبية للموقف وهذا ليس عدلاً .

ما كان يجب أن يفعله " رون " هو تخيل نفسه يصل لهدف محدد فى الشراء والمبيعات أو أن يخبر زوجته بأن عمولته ازدادت ، ومبيعاته ازدادت حتى ادخر أموالاً فى البنك أو أنه جعل شركته تحصل على جائزة فى المبيعات ، أو اشترى أشياء يريدها بالنقود الإضافية. وهذا لا يتضمن التعدى على إرادة الآخرين ولكن يترك كل شيء للروح التى تقدم الأسلوب المناسب لتحقيق الأهداف التى نريدها .

ومنذ عدة سنوات أشارت جريدة مصغرة إلى قصة رجل ما اعتاد أن يرى امرأة فى المصعد كل يوم بينما هو ذاهب إلى عمله ولا يتحدث معها أبداً ولكنه وجدها جذابة وقرر الزواج بها . إنه لم يكن مهتما بصفاتها ولكن اهتم فقط بمظهرها وكان هذا الرجل قد تلقى دروساً فى قوة العقل وكيفية

التحكم فيه ، فقرر أن يتخيل نفسه وهو يمشى بجوار تلك المرأة وهما فى حفل زفافهما . وفى اليوم التالى قدم نفسه لها وكانت دائماً فى مخيلته صورتهما وهما فى حفل الزفاف ولكنها لم تكن على علم بما يدور فى ذهنه . وبعد ثلاثة شهور من علاقتهما قبلت تلك السيدة الزواج منه وتزوجا بالفعل . إن مثل هذا الزواج ربما يؤدى إلى كارثة لأن هذا الرجل جرد المرأة من إرادتها تماماً فى تخيلاته وتعدى على قوانين الكون بشأن إرادة الآخرين . إن مثل هذا التخيل السيئ قد يؤدى إلى دمار فى الحياة الشخصية للفرد وربما لغيره - لأنه من الإجرام أن أتعدى على إرادة الآخرين حتى ولو فى الخيال .

ولكن هذا لا يعنى أنك لا تستطيع تخيل زواج سعيد أو علاقة ناجحة - لا ، بل على عكس ذلك ، لك أن تتخيل علاقة طيبة مع شخص ، ولكن كن حريصاً على ألا تتخيل شخصاً ما بعينه ، وهنا يجب أن تعد قائمة بالمميزات التى ترغب فى أن تكون فى شريك حياتك - وهذا شيء نادراً ما يفكر به الناس، وربما لا يعرفون المميزات بالضبط ، ونجد أن الناس يتزوجون أحياناً لأن أحدهم يحب الرقص أو الأفلام القديمة أو أشياء أخرى سرعان ما تزول بعد زوال غشاء الرومانسية الرقيق . ولكن كلما كان هناك تشابه فى شخصيات الزوجين كانت العلاقة بينهما أفضل . وكلما قلت الأشياء المشتركة والمتشابهة زاد الصراع .

وبالرغم من أن استخدام الخيال مع شخص بعينه يعتبر اعتداء على قوانين الكون ، فإنك تستطيع تخيل نفسك فى علاقة مع حبيب وتفعل له أشياء طيبة ، وقد تشعر بسعادة غامرة إذا ما تخيلت نفسك جالساً مع شخص يحبك ، أو أنك عائد من المنزل لتراه يحييك مبتسماً ، وإذا أردت الزواج فلتتخيل نفسك سعيداً فى ليلة العرس بين المدعوين بشرط ألا تتخيل هذا كله مع شخص محدد وتعرفه ، كزميل العمل أو كصديق مثلاً .

ولكن ماذا نفعل إذا ما تقابلنا مع شخص نشعر نحوه بانجذاب شديد - مثل زميل مكتب - بالرغم من أنك يجب ألا تتخيله يطلب منك موعداً فإنك حر فى أن ترسل له الأفكار المحبة والطيبة . فليس من الخطأ أن تفكر فى أفكار طيبة لمن تحب لأنك لا تتلاعب بشخص ما عند فعلك ذلك

ما دمت لا تفكر فيه وهو يفعل شيئاً محدداً لك . ولكن تأكد من أن هذه الأفكار ستصل له حتى ولو على المستوى غير الواعى - فستجده يستجيب لك بشكل طيب - وتستطيع أن تتخيله محاطاً بسحابة وردية أرسلتها أنت إليه ، وتستطيع تخيل نفس الشيء إذا ما كنت فعلاً فى علاقة مع حبيب وستجد النتائج رائعة !

منذ سنوات ماضية كنت أقدم دروساً فى مفهوم العلاج النفسى فى منطقة " باى " مع الدكتور " تشارلز كريج " وكان هناك رجل يدعى السيد " كيه " ومعه زوجته يحضران هذه المحاضرات ودائماً ما يجلسان فى الصفوف الأولى ، وقد أخبرت بعد ذلك أن الزوجة استمتعت بالدروس ولكنها لم تحب الطريقة التى ألقيت بها تلك الدروس ولم تكن ترتاح لى ولا تعرف السبب ، وفى رأيى أن السبب ربما يكمن فى أن زوجها كان يهتم دائماً بالمحاضرة وبآرائى وكان دائماً ما يأتى ليسألنى عدة أسئلة بعد المحاضرات .

فقمت بعد ذلك بمحاولة لتحسين الموقف لأننى أومن بأهمية وجود علاقات طيبة مع جميع عملائى - وكنت فعلاً أستريح لشخص الزوجة ولا أضمر لها أى شعور سيئ ولم أكن مهتمة بالطبع بشكل خاص بزوجها - فكان من السهل على أن أرسل لها مشاعر إيجابية وأفكاراً محبة ولكن بشكل غير مباشر ، كان لدىّ صورة للزوجة فكنت أتحدث لها ، وأخبرها بأننى أحترمها وأقدرها هى وزوجها ولا داعى للقلق منى وكنت أفعل ذلك يوميا مع الصورة .

وفى الدروس الأخرى بعد أسبوعين أرسلت لى الزوجة باقة ورد جميلة ثم أخبرت دكتور " كريج " بأنها تشعر بأن شخصيتى إيجابية وأدركت أننى معلمة جيدة . إن نقل الأفكار الإيجابية قد حدث لمجرد أننى كنت أفكر بإيجابية ودون أى محاولة مباشرة منى لجعلها تفعل أى شيء !

٤. خذ وقتاً كافياً

كم تستغرق من الوقت لتحصل على تخيلاتك؟ إن هذا الأمر يختلف وفقاً لقدرات كل شخص وتركيزه وكذلك وفقاً لكل موضوع يتم تخيله .

وطبعاً ، إذا كنت تحاول تغيير مشاعر النقص التى عانيت منها كثيراً فإن ذلك سوف يستغرق وقتاً ، حيث إن خمس دقائق من التخيل لن تزيل ثلاثين عاماً من التفكير السلبى .

لقد قيل إن الأمر يحتاج على الأقل ثلاثاً وثلاثين ثانية كحد أدنى للوصول للعقل الباطن ـ وهذا سبب أن الإعلانات التليفزيونية مقاربة لهذه المدة ، وكذلك فقد حدد الإخصائيون النفسيون المدة بثلاث وثلاثين ثانية بالنسبة للصور العقلية . ولكن أشاروا إلى أن الفرد يحتاج لواحد وعشرين يوماً لتغيير عادة . إن الأمر مشابه لهذا . ولكن لأن قدرتك على التخيل أصبحت أفضل من خلال التكرار فستجد أنك ستحصل على تخيلاتك بشكل أسرع . ووجد بعض الناس أنهم وصلوا لمرحلة يستطيعون فيها تحقيق تخيلاتهم فى خلال أيام أو ساعات . إذن نستطيع أن نسأل : كم عدد المرات التى يجب عليك فيها التخيل؟ من الأفضل لك أن تحدد هدفك فى مرتين أو ثلاث مرات من التخيل يومياً ، وكل جلسة عبارة عن خمس عشرة دقيقة . وكلما استمررت فى ممارسة وتنمية قدرتك على التصور العقلى ، تتحقق تخيلاتك بشكل أسرع .

إن المشاعر والعواطف تؤثر بشكل عميق على كمية الوقت الذى تستغرقه للحصول على فكرة فى العقل الباطن . فعندما يقال لك كلام ما ذو أثر عاطفى فإنه يندفع بقوة إلى عقلك الباطن فى لحظة قوله ، فمثلاً لو كان هناك أب أو أم أو معلم يقول لتلميذه أو ابنه : " إنك غبى " فإن هذه الفكرة تخترق فى الحال عقله الباطن للأسف . فعند محاولة الشخص تغيير هذه الفكرة فإن مشاعره أثناء التغيير تكون مختلفة عما كانت عليه أثناء تلقيه لهذه العبارة . لذا فإن ذلك الأمر يستغرق وقتاً . ويتطلب تكراراً لعكس المفهوم الذى تلقاه .

٥. استشعر

هناك عنصر مهم للتخيل ألا وهو المشاعر التى تكمن خلفه . فكلما حصلت على مشاعر من تخيلاتك ، اقتنع عقلك الباطن بأن هذا يحدث فعلاً لك . فتصرف وكأن هذا هو ما يحدث فعلاً ودع جسدك يشعر بما

يحدث له . فمثلاً إذا كنت تريد أن تفقد بعض الوزن ، فاستشعر السعادة التى سوف تشعر بها وأنت رشيق واستمع للناس وهى تهنئك على فقدانك للوزن واستشعر نفسك وأنت تنظر فى المرآة وتستمتع بجمال جسدك .

وإذا أردت سيارة جديدة فتخيل مدى سعادتك وأنت تقودها على إحدى الطرق السريعة أو تعبر بها من أمام منزل أحد الأصدقاء . وتذكر أن العقل الباطن لا يفرق بين ما يحدث فعلا وما تتخيله . لذا فسريعاً ما سوف يحقق لك حلمك ، شريطة أن يكون منطقياً ، وكلما شعرت بواقعية ما تتخيله كان تحقيقه أسرع .

٦. خذ فى الاعتبار الناحية البدنية

يجب أن تخبر عقلك الباطن بأنك تريده أن يفعل شيئاً محدداً . فإذا كنت مثلاً تحاول انقاص وزنك ، فيجب أن تقلل مما تأكل، فإذا كنت تأكل كثيراً ، وتتخيل أنك تخس طوال اليوم ، فإن ذلك لن يؤثر أبداً لأن عقلك الباطن يحصل على رسالة مزدوجة غير واقعية . وإذا كنت تريد وظيفة فابدأ فى البحث بين إعلانات الوظائف الخالية وحاول البحث على شبكة الإنترنت وأرسل للأصدقاء حتى يساعدوك . وإذا كنت تبحث عن علاقة فيجب أن تخرج للأماكن التى قد تواتيك فيها فرصة الحصول على شريك يناسبك .

فذات مساء قمت بزيارة " دوريس " وهى طالبة شابة لدىَّ ووجدت أن حجرة معيشتها مليئة بصناديق بها أشياء تخصها ، وأخبرتنى أنها لا تستطيع البقاء مع صديقاتها وزميلاتها فى الضوضاء التى يعج بها مسكنهم بالرغم من أنها لا تقدر على تحمل مصاريف غير هذا المسكن ، فسألتها كيف سيصبح هذا ممكنا ؟

فأجابت : " لقد تعلمت منكِ أن أتخيل أولاً ما أريد فصرت أتخيل كل يوم أننى حصلت على مسكن جديد وقررت أن أجمع كل أمتعتى التى لا أحتاجها حتى أجعل عقلى الباطن يستعد ويشعر بأننى جادة حتى يساعدنى ذلك فى الحصول على مكان أفضل. حتى لو ظللت هنا لعدة أشهر فأنا أتصرف كما لو كنت راحلة وهذا يشعرنى بأننى أفضل " .

وفى الواقع فقد نفذ عقلها الباطن ما تريد لأنه تلقى الرسالة ، وفى خلال عدة أسابيع من زيارتي لها وجدت " دوريس " مسكناً بالقرب من الجامعة وسعره لا يزيد كثيراً على سعر المكان الذى كانت تسكن فيه .

تأثير التركيز

لكى تحقق ما تتخيل يجب أن تركز فيه.. وهذا يعتبر حماية له . وهذا يعنى أن أى أفكار نتخيلها لن تتحقق بشكل أوتوماتيكى فى حياتنا ! فإذا تحققت بالفعل فإننا سوف نأسف على الأفكار السيئة والسلبية التى قد تكون حققت ضرراً لنا وللآخرين . فعندما لا يتم شيء ما كما هو متوقع أو مرتب له فإننا بالتالى ندخل فى التفكير السلبي، فمثلاً : إذا لم يصل الزوج إلى المنزل فى ميعاد محدد فإننا نقلق قبل أى شيء ونتخيل أشياء سيئة . وبذلك فإننا نستهلك معظم الوقت فى التفكير فى السيئ وليس فى الأشياء الطيبة ، وهذا يرسل طاقة سلبية للفرد وبالرغم من أنها لا تسهم فعلاً فى خلق الموقف ولكنها قطعاً لا تساعد فى فعل أى شيء . وأفضل تصرف هنا هو الهدوء وتخيل الشخص فى ضوء أبيض يحيط به ويحميه من أى شيء سيئ قد يحدث له . وهذا الأسلوب يعتبر طريقة قديمة من أساليب ما وراء الطبيعة للحماية النفسية لعزل شخص عن الأفكار السيئة والقوى الشريرة.. ثم تخيل زوجك يبتسم ويدخل من الباب ! !

إن التركيز الشديد مهم وضرورى للحصول على ما تتخيل وكلما ازدادت قدرتك على التركيز ، تحققت تخيلاتك . فالتركيز قدرة يمكن تنميتها وتعلمها كأى مهارة أخرى ، كما أن تدريب عقلك يوماً بعد يوم للتركيز على خيال معين هو أسلوب جيد لتنمية قدراتك على التركيز .

وباختصار فها هى الخطوات اللازمة للحصول على ما تريد من خلال التخيل :

١. اجعله إيجابياً .

٢. اجعله منطقياً .

٣. كن محدداً .

٤. خذ وقتاً كافياً .

٥. تخيل الناتج النهائى .

٦. استشعر أنك حققت ما ترغب فيه .

٧. خذ فى اعتبارك الجانب البدنى .

٨. لا تتعد على إرادة الآخرين .

٩. التكرار والتركيز يحقق لك ما ترغب .

إن التخيل هو مفتاح الإبداع والتغير فى حياتك وشخصيتك ! وليس الإيمان وحده ما يجعل الأشياء ممكنة ولكنه الخيال . فإذا تخيلت شيئاً ما ، فإنك تستطيع الحصول عليه شريطة أن يكون منطقياً . فبتخيلك للأشياء (سيئة أو طيبة) فإنك تسبب وجودها فى العالم المادى ، فأنت ما تتخيل لنفسك ! سواء فكرت أنك قادر على الفعل أو غير قادر .. فإنك دائماً على حق . وكما كتب " ريتشارد باخ " فى كتابه " Illusions " : " إذا بحثت عن الحدود ، فسوف تقف عند تلك الحدود " .

" ناضل من أجل ما تريد، ثم حاول الاحتفاظ به . إن الأحلام هى براعم الحقيقة ، فقد تكون ظروفك غير ملائمة ولكنها لن تظل كثيراً إذا ما حددت لنفسك اتجاهاً مثالياً وهدفاً تكافح للوصول إليه " .

" جميس ألين " - " As a Man Thinketh "

الفصل السادس

كيف تصل إلى تدفق الوعى وتحصل منه على الرخاء ؟

يعتقد معظم الناس أن الرخاء هو النتيجة الطبيعية للعمل الشاق المتواصل لسنين مع الادخار الحذر ، أو أن يكون ناتجاً من ميراث لثروة . وذلك الأمر غير صحيح ، فتشير الإحصاءات إلى أن معظم الناس فى الولايات المتحدة بعد انقضاء فترة كبيرة من حياتهم فى العمل يجدون أنهم لم يستمتعوا كثيراً بحياتهم ، حتى يستطيعوا أن يعيشوا فى أمان اجتماعى مع معاش صغير يكفيهم بالكاد هذا إن وجد أساساً . وإعادة صياغة أفكارك نحو المال ستجذب المال إليك بأسرع مما تتوقع بدلاً من مواصلة العمل لمدة اثنتى عشرة ساعة فى اليوم ومحاولة توفير كل قرش ، والطريق نحو الثراء يتطلب الأفكار

الإيجابية القوية وأن تظل تلك الأفكار فى ذهنك بصفة دائمة مما يحقق لك المزيد من المال فى حياتك . والثراء التراكمى هو نتيجة للتصرف وليس نتيجة للعمل الشاق ، وبذلك غيِّر أسلوبك فى العمل حتى تصل إلى الثراء . وإحساسك الداخلى بالمال يحدد ما إذا كنت ستحصل عليه أم لا ، لأن ذلك هو ما يسترعى انتباهك ويبدو عليك من خلال حياتك . وإذا ركزت اهتمامك على نقص المال والخوف من الفقر سيزداد الأمر سوءاً ويتحول إلى واقع حقيقى لديك . وكل أنواع الثراء الإنسانى يرجع إلى العقل البشرى فكل من يشعر باستحقاق حصوله على المال يصل إليه .

ومن الغرائب الشائعة عن المال عدم وجود ما يكفى منه لكل شخص . ويبدو الأمر بذلك سخيفاً لأن هناك البلايين من الدولارات فى خزانة الولايات المتحدة الأمريكية يعطى لكل شخص نصيباً عادلاً وكافياً فى حال تقسيمه . وعليك بتجنب الوقوع فى الموقف السلبى بشعورك بالاستياء نحو الشخص الثرى الذى يجمع الكثير من المال مما يزيد على نصيبه الحقيقى . فإذا شعرت بالاستياء تجاه الأثرياء فسوف تشعر بنفس الشعور عند وصولك أنت إلى المال تجاه نفسك . ركز على الجانب الإيجابى ، وسوف يساعدك ذلك على المشاركة فى رفع مستوى وعى الآخرين باعتبارك مثالاً يحتذى به فتقول لهم : " انظروا إلى ، أنا لم أولد ثرياً ولكننى أصبحت كذلك من خلال تغيير أسلوب تفكيرى ويمكنكم أيضاً أن تحققوا ذلك ". وتذكر أن المال الذى تجنيه هو جزء من الاقتصاد الذى يوزع على الآخرين ويحقق الرخاء لكل من تشترى منه شيئاً أو تتعامل معه بالمال .

وقد تفكر وتقول : " ليس هناك وقت لتكوين ثروة نظراً لارتفاع تكاليف المعيشة فمن المستحيل أن نوفر المال ونصبح أثرياء ". تلك من الغرائب أيضاً ، فهناك من الناس من استطاع أن يصبح ثرياً فى غضون الأزمات الاقتصادية وأشدها على مستوى البلاد . فمعظم الناس يستطيعون تكوين الثروات أثناء فترة ارتفاع الأسعار ويمكنك أن تكون واحداً منهم ، فالحالة الاقتصادية لن تؤثر على حياتك الشخصية إذا تعلمت كيف تفكر بشكل إيجابى وتتحكم فى مخاوفك. فارتق بنفسك عن العالم الخاص بالأرقام من خلال اتباع أسلوب التفكير الإيجابى .

أنت جدير بالثراء

قبل أن تصل إلى الثراء عليك أن تؤمن باستحقاقك للثراء ، من المستحيل أن تقنع عقلك الباطن بأن يجلب لك المال إذا كنت قد برمجته على فكرة تؤكد له أنك لا تستحق ذلك . ولقد سمعنا الكثير من القصص عن بعض الناس ممن كانت لديهم القدرة على تكوين ثروة ولكن لم تكن لديهم القدرة على الحفاظ عليها ، ومثل هؤلاء لا يشعرون بطعم النجاح فهم لا يعتقدون أنهم يستحقون الثروة مما يدفعهم إلى تدمير أنفسهم بمجرد الحصول عليها .

ولقد قام رجل أعرفه من " تورونتو " بتكوين ثروة بصفته صاحب متجر للكاميرات ووصل إلى المرحلة التى يمكنه فيها أن يستريح ويترك أمر إدارة المكان للموظفين ، بدأ فى اقتراف بعض الأخطاء فجأة وبدون مقدمات فقام على سبيل المثال بإحراز بعض المنتجات التى لا يستطيع تسويقها ، وقام بفصل أفضل مديريه ، وإغلاق المتجر فى وقت الذروة يومياً . وفى غضون وقت قصير انهارت تجارته وحاصرته الديون . لقد تسبب ذلك فى إخفاقه حيث إنه بدأ فى سوء التصرف فى أمواله وسرعان ما أشهر إفلاسه . ووجه اللوم لزوجته باعتبارها المتسببة فى مشاكله وانتهى الأمر بالطلاق ثم بدأ فى مشروع عمل جديد . وخلال سنوات قليلة استطاع النجاح ثانية وتكوين ثروة أخرى وللمرة الثانية لم يستطع أن يحسن استخدام ثروته . فقام بعدة أعمال غير مشروعة من الناحية القانونية فتقطعت صلاته بمن حوله وتلوثت سمعته واضطر إلى إغلاق مشروعه .

فى بعض الأحيان لا يتعلق الأمر بالخوف من النجاح ولكنه الخوف من الفشل الذى يمنع الناس من الوصول للثراء . فقد يواصل الإنسان طريقه على نجو جيد ويجمع المال ثم يبدأ فى الإحساس بالقلق فيقول : " إننى الآن أحصل على المال ولكن إلى متى سيظل ذلك؟ ماذا لو فقدت جميع المال الذى أملكه ؟ ماذا لو توقف الناس عن الشراء منى ؟ ماذا لو انهارت البورصة التجارية ؟ ماذا لو فقدت وظيفتى ؟ " وهكذا .... وعلى الرغم من أهمية الحرص على ما لديك حتى تكون فى أفضل الأحوال مثل متابعة

توقف عمل الشركة لفترة ، إلا أنه من الواجب عليك أن تتخلص من تلك الأفكار السيئة باللجوء إلى الإثباتات الإيجابية، فتقول مثلا : " إننى جدير بالثراء " أو" إننى جدير بالسعادة " أو " إننى جدير بالنجاح ". وبمجرد التفكير فى تلك الأفكار باستمرار سوف تجدها تتخلل لتصل إلى وعيك ثم تبدأ فى اتخاذ خطوة جريئة نحو الوصول للثراء .

إحساس الوعى بالفقر

قبل مناقشة كيفية استخدام الإثباتات والتأكيدات التى تحقق لك الرخاء من خلال الوعى دعنا ننظر إلى بعض الحالات السلبية التى قد تحدث لك بخصوص المال وذلك لضرورة تخلصك منها قبل اتخاذ أية خطوة نحو التقدم . والآن دعونا نسأل ما الذى كان يقوله لك والداك عن المال؟ وما هو موقفهما تجاهه ؟ هل أخبراك أنك قد تكون قادراً على الحصول على مليون دولار إذا كانت لديك الرغبة فى ذلك أم أنهما قالا لك : " إنك لن تستطيع الوصول إلى ذلك الكم من المال ". لقد اعتادت المرأة فى مجتمعنا على أن يقال لها إنها ليست بحاجة للحصول على المال لأن الرجل يقوم برعايتها .

ومن أفضل التمرينات المستخدمة لبدء التنفيذ أن تكتب على ورقة كل الأشياء السلبية التى تتذكرها من والديك ، وأقاربك ، ومعلميك وزملائك ، وأصدقائك المقربين والتى تتعلق بالمال . من فضلك توقف لمدة دقيقة قبل أن تقرأ أى شيء آخر حتى تستكمل هذا التمرين، فمن المهم لك أن تتخذ وقتاً حتى تقوم بتنفيذ ذلك ، لأن ذلك سيساعدك على اكتشاف نوع المفاهيم والمبادئ التى يعمل عقلك الباطن من خلالها والتى تتعلق بالمال . وعند اكتشافك لها يمكنك أن تبدأ فى التخلص منها . يمكنك أيضاً أن تكون قد برمجت عقلك الباطن على العديد من الأفكار السلبية حول المال ، فعلى سبيل المثال قد تقول لنفسك : ـ " إننى غير جدير بالحصول على المال لأننى ... " :

- لم أحصل على قدر كافٍ من التعليم .
- ارتبطت بوظيفة لا تقدم لى أجراً كبيراً ولا أدرى كيفية ممارسة عمل آخر .
- لقد تزوجت مبكراً وأصبح الآن لدىَّ الكثير من المسئوليات .
- لقد تركت نفسى عرضة للديون إلى حد كبير حتى أننى أشعر بعدم قدرتى على التخلص منها .
- لا يمكننى أن أكون متديناً وأحصل على المال فى نفس الوقت .
- لا يمكننى الحصول على عمل مرتفع الأجر لأننى أنثى .
- لا يجدر بى الحصول على مال يفوق مال زوجى .
- كان والداى يقولان إننى لم أكن أتمتع بذكاء شديد ، فبذلك فأنا غير جدير بالمال .
- لم يحصل والداى على المزيد من المال ولا أتوقع أن أحصل أنا أيضاً عليه .
- إننى ما زلت صغيراً (أو أصبحت شديد الكبر) .
- لم أستطع من قبل الوصول إلى ما أريد وأنا أعلم أننى لن أستطيع الآن .
- لا أملك المهارات الكافية .

إذا واتتك مثل هذه الأفكار فستشعر بالإحباط وعدم قدرتك على الحصول على المزيد من المال . وعلى الرغم من أن ملايين الناس يسعون للحصول على المال وأن يصبح لديهم أمان مادى فى المستقبل إلا أنهم يفشلون بسبب استخدام هذا النمط من التفكير . فلقد حاولوا تجربة كل شيء ولم يحاولوا تغيير أسلوبهم فى التفكير والذى يعتبر هو الشيء الوحيد الذى قد يحدث لديهم كل التغييرات المطلوبة .

إن قوة التفكير هى الشيء الوحيد الذى تستطيع السيطرة عليه بلا منازع . فعندما تطرأ على ذهنك فكرة محددة وقوية يمكنها بالفعل أن تحقق تغييراً بيولوجياً كيميائياً فى المخ وسرعان ما تتم برمجة المخ على الفشل أو الهزيمة . فالأفكار تمثل الأشياء وهى ذات واقع كهرومغناطيسى ويمكنها أن تبتكر نسخة مطابقة لها فى العالم الخارجى . فإذا قمت بتغيير أفكارك الداخلية فحتماً سوف تتغير أحوالك الخارجية وذلك هو قانون الطبيعة ، لذا فعليك الآن أن تبدأ فى الحذر تجاه أفكارك ولا تعاود القول لنفسك : " لا يمكننى القيام بذلك " ولكن عليك أن تقول : " سوف أقوم بالشراء الآن وسوف أخطط لذلك الآن " .

وعلى سبيل المثال ، إن كنت ترغب فى القيام بزيارة إلى أوروبا ، فلا تفسد خططك بالتفكير فى عدم قدرتك على تحقيق ذلك . ولكن بدلاً من ذلك عليك أن تقول : " إننى الآن أعمل من أجل زيارتى إلى أوروبا " . وعندئذ حاول جمع الصور والأشياء المرتبطة بالأماكن التى سوف تقوم بزيارتها حسب رغبتك .. وضع لها عنواناً فتقول مثلاً : " رحلتى إلى أوروبا " . وفى كل مرة قم بإضافة عنصر جديد حتى تبدو الفكرة ممكنة أكثر بالنسبة لك، وحتى تبدو أكثر شبهاً بالواقع الحسى . وسوف تبدأ أفكارك فى محاولة جذب المال الذى تحتاج إليه لتحقيق حلمك وسوف تتبع تصرفاتك الجسدية هذه الصورة الخيالية .

وعلى سبيل المثال " ريفيراند إيك " الواعظ الشهير والذى ألهب عقول الآلاف بخطبه حول تحقيق الرخاء من خلال الوعى يحكى لنا عن شبابه فى " هارليم ".. فحينما كان أصدقاؤه يرون رجلاً أبيض يقود سيارة كبيرة فاخرة على الطريق، يبدأون فى التذمر وإلقاء السب واللعنات على " الهونكى " الذين تسببوا فى حياة الفقر التى يعيشونها . ولكن لم يكن "ريفيراند إيك " يشكو ولكنه بدلاً من ذلك كان يقول : " تلك هى سيارتى وسوف تكون كذلك، فسوف أحصل يوماً على سيارة شبيهة بها ". والآن أصبح لديه سيارة بل والعديد من السيارات ! فبدلاً من التذمر والسخط على ثراء الآخرين، حاول هو أن يصبح مثلهم وأصبح بالفعل رجلاً ثرياً .

بعد تخرجي في الجامعة قمت بعملي كإخصائية علاجية في وكالة الصحة العقلية التابعة للحكومة والتى كانت محدودة التمويل مما كان يؤثر على قدرتها على دفع رواتب الإخصائيين الاستشاريين . وكنت أحصل على خمسة دولارات في الساعة وكنت أعيش بها بالكاد . وفي صباح يوم الإثنين أعلن " مايك " أحد زملائي أنه قد قضى عطلة نهاية الأسبوع في ورشة عمل مع " ليونارد أور " وهو أحد أغنياء " سان فرانسيسكو " والذى كان يُعلم الناس كيف يلجأون إلى التأكيدات التى تجذب المال إلى حياتهم وشاركنى بذلك فى هذه الطريقة . وبما أننى كنت أعلم شيئاً عن قوة العقل ولجأت بالفعل إلى أسلوب التصور حتى أغير كثيراً من جوانب حياتى ، إلا أننى قمت باستخدام أفكاره حتى أرفع من أجرى . وبعد ثلاثة أسابيع - وكنت وقتها قد قضيت عامين فى عملى بالوكالة دون أى زيادة فى الأجر - ارتفع أجرى إلى القليل من الدولارات .. وقد أخبرت مدير العمل بأن أسلوب التأكيد قد نجح بالفعل ، فقال لى المدير بابتسامة متكلفة " هل تسمين تلك الدولارات ثروة ؟ " فأجبت " نعم بالنسبة للوضع الحالى " وكنت أعلم أن تلك هى مجرد البداية . وواصلت استخدام أسلوب التأكيد وبدأت بعض الأشياء الصغيرة تحدث لى بشكل مفاجئ . فلقد وصلنى بالبريد شيك بمبلغ كبير على سبيل القرض ، وبذلك حصلت على تحويل مالى لم أكن أضعه فى الحسبان، وخلال شهر عرض على وظيفة أخرى بأجر كبير جداً قابل للزيادة .

إن النجاح هو المفهوم الأكثر قوة عن مفهوم الفشل ، وكما يحتاج الإنسان إلى طاقة أكبر للعبوس والتجهم عن الطاقة المطلوبة للابتسام ، فهو أيضاً بحاجة إلى طاقة أكبر ليفشل أكثر من الطاقة المطلوبة لينجح لأن الفشل يحتاج إلى طاقة مركزة حتى نقنع أنفسنا بالأفكار السلبية . وتذكر أنه عند تطور الرخاء الناتج عن الوعى لن يكون عليك فقط مواجهة للأفكار السلبية ولكنك ستكون فى مواجهة هؤلاء الناس الآخرين أيضاً . وقد يقدم لك والداك أو صديقك المقرب إليك سبباً مناسباً يوضح عدم قدرتك على النجاح فى هذا المجال خاصة إن كان لديهم شك فى محاولة التغيير التى قد يكون لها صدى من الناحية المادية ، أو أن تكون متقدماً عليهم.. فقد

يقولون لك شيئاً من هذا القبيل : " قد يبدو هذا النوع من التفكير الإيجابى غاية فى البساطة وقد لا ينجح فى الغالب ومن الجنون أن تفكر فى ذلك " . تجاهل تلك التعليقات وواصل الاهتمام بالتأكيدات سابقة الذكر . واعمل فى صمت حتى تستكمل أهدافك دون الاضطرار إلى استخدام طاقتك فى إقناع غير المقتنعين . والأمر لا يبدو سهلاً بأن تكون إيجابياً وكل من حولك يشكون من اضطراباتهم وسلبياتهم ، فلا تنصت إليهم ، وهناك خدعة عقلية قد ألجأ إليها عندما يحاول الناس أن يقدموا لى أفكاراً سلبية (أو حتى عندما أجد نفسى أقع فى خطأ استخدام عبارات سلبية) وفى تلك اللحظة يتم استبدال الأفكار السلبية بالأفكار الأخرى الإيجابية .

تحديد أهدافك

إن عملية تحديد الأهداف هى الخطوة الأولى لبرنامجك . فعند اتخاذك القرار لتصبح غنياً فأنت بذلك تكون قد اتخذت خطوة كبيرة تجاه الوصول إلى الثراء . ولكن قبل محاولة تحقيق ذلك عليك أن تعلم تماماً ما تريد وما هو قصدك من ذلك ومتى ستحقق ذلك وتصل إليه، فالناس غالباً ليسوا فى حاجة إلى المال فقبل كل شيء ما هو إلا قطعة من الورق، بل هم يريدون ما يمكن شراؤه بهذه النقود . فعندما تطرأ لديك فكرة قوية تعبر عن قصدك لجمع المال يمكنك البدء فى التركيز على جمع الكمية المعينة التى ستحتاج إليها سنوياً حتى تحقق رغباتك . وعند تحديد تأكيداتك الخاصة لا تطلب المال الذى يكفيك لتوفير نفقات المعيشة ولكن اطلب المال الذى يكفيك للاستمتاع بالحياة مثل السفر أو شراء منزل أو الالتحاق بالجامعة أو الحصول على جهاز تسجيل " حديث " . وقد بدأ أحد أصدقائى فى تحديد هذه التأكيدات وأخبرنى أن أحدها هو " أننى لدىّ دائماً من المال ما يكفى لاستيفاء احتياجاتى " . وقد يبدو ذلك كمبدأ محدود ولا يحقق نتائج إلا فى حدود توفير نفقات المعيشة فقط، فأنت بحاجة إلى ما يزيد على توفير نفقاتك وسد احتياجاتك الأساسية .. وقد يكون من الأفضل أن

تقول : " سوف أحصل دائماً على المال الوفير عن ذلك المال الذى يكفى احتياجاتى حتى أستمتع بالحياة " .

ونظراً لأن المطلب الأول يهتم باكتشاف ما ترغب فى الوصول إليه فى الحياة وأين تحب أن تكون وما هو مقصدك الذى ستتجه إليه ، اسأل نفسك : " كم من المال أحب أن أحصل عليه كل عام حتى أصل لمستوى الحياة بالطريقة التى أتمناها ؟ " ولا تنظر إلى هذا السؤال بمجرد قراءته ، ولكن توقف للحظة الآن تماماً حتى تفكر فيه . وتأكد أنك تعلم بالضبط ماذا تريد من الحياة ، ووجه لنفسك هذا السؤال : " كم مبلغاً من المال أستحق الحصول عليه فى الساعة الواحدة ؟ " إذا توجه تفكيرك نحو بعض الدولارات القليلة فلن تحصل على أكثر من ذلك ، فعليك أن تبدأ برفع مستحقاتك وقيمتك لنفسك وبنفسك ، وحدد قيمة لوقتك ومهاراتك بالقيمة الحقيقية لهما ، ولا تقدر قيمة وقتك وطاقتك بقيمة أقل من قيمتها الحقيقية .. فوجودك وإخلاصك وحماسك وتفانيك وإحساسك بالوعى يستحق مقابلتها بقيمة مالية .

وتذكر الأفكار التى تأسست عليها كل الثروات ، وعندما تقرر ما الذى تريده فى الحياة فأنت بذلك قد وضعت أمامك قوة ستنفذ إلى العالم وتنفذ من الكون لتنطلق كالصاروخ لتعود إليك بما طلبته منها تماماً . وفى اللحظة التى تقوم فيها باختيار هدفك الرئيسى وتبدأ فى التأكيد عليه وإثباته سوف تلاحظ حدوث بعض الأشياء الغريبة ، فستجد أن طريقة ووسيلة الحصول على هدفك قد بدأت بالفعل وعلى الفور فى الظهور أمامك بنفسها . إن أية رغبة ، أو هدف ، أو غاية مسيطرة تضع نفسها بداخل العقل الواعى من خلال التخيل ، وتكرار التفكير يصل بها إلى العقل الباطن الذى يبدأ فى التصرف على هذا الأساس ثم يبدأ فى تنفيذ المضمون المنطقى بأية وسيلة متاحة أمامه ، ولسوف تتمكن تلك القوة الخلاقة التى تكمن بداخلك من العثور على هذه الوسيلة لتحقيق هدفك .

وعندما تبدأ نقطة بداية العمل فى تطبيق ذلك الهدف المحدد وفق خطة موضوعة للوصول إليه ، قم باستخدام التعهد الذى سنذكره لك فى صفحة رقم ١٠٧ حتى تحدد لنفسك أهدافاً ثلاثة : الأهداف التى ترغب فى

الوصول إليها هذا العام ، والأهداف التى ستصل إليها خلال خمسة أعوام ، وأهدافك التى ستحققها على المدى الطويل طوال حياتك . حاول أن تحدد أهدافك حتى وإن لم تكن واضحة أمامك حتى تلك اللحظة بشكل كلى ، فمن خلال التخطيط لعقلك الباطن باستخدام أهداف محددة ستبدو الوسائل فى الظهور أمامك من تلقاء نفسها . وإن كانت طريقة التنفيذ لا تبدو واضحة لك ، يمكنك أن تترك المجال لأحلامك وخيالاتك حتى تحدد لك كيف يمكنك الحصول على المال .. وعلى سبيل المثال قد يشمل ذلك كتابة المؤلفات أو الفوز باليانصيب أو الحصول على وظيفة جديدة بأجر مرتفع أو البدء فى مشروعك الخاص ....إلخ

وهدف هذا التمرين هو أن تجعل عجلات عقلك الباطن تبدأ فى التحرك نحو ذلك العهد أو التعهد الذى أبرمته . وبعد أن تلجأ إلى الطريقة المناسبة (أو إلى أسلوب الأحلام) قم بوضع خطة حتى تبدأ فى تحقيق ذلك . وحدد لنفسك الفترة الزمنية القصوى اللازمة لتحقيق كل خطوة وقم باختصار بوصف ما تقصد إليه حتى تصل إلى أهدافك . واجعل خطتك تبدو أكثر مرونة حتى تسمح لها بالتغيير فى أى وقت تشعر فيه بحاجتك إليه . وتذكر أن تلك القوة الخلاقة بداخلك قد تقدم لك خطة أفضل بكثير من الخطة التى تقوم أنت بإعدادها . وبذلك كن مستعداً حتى تتعرف على أية فكرة وتقوم بتطبيقها والتى تكون لديها الفرصة لتعرض عليك فى ذهنك فيما بعد .

قم بإعداد نسخة من نموذج التعهد (الموضح فى صفحة رقم ١٠٧) وضعه فى مكان يمكنك رؤيته فيه باستمرار ، ثم كرره وبصوت عال كل يوم مرة واحدة على الأقل . إن كان لديك أشخاص يعتقدون فى آرائك وفى قدرتك على الإبداع والوصول إلى ما تريده فى الحياة أياً كان ، أخبرهم بخطتك . فيمكنهم أيضاً أن يتخيلوا الصورة التى ستبدو عليها حياتك عند الوصول إلى أهدافهم .

نموذج التعهد

أنــا ______________ فـــى يـــوم ____ مـــن ______
عام ______ ، أتعهد بتطبيق الأهداف التالية بشكل رسمى كأهداف مالية .

فى نهايـة هـذا العـام سـيكون لـدىّ علـى الأقـل ______ دولار شـهرياً. وبعد مـرور خمـس سـنوات مـن هـذا التـاريخ سيصـبح دخلـى السـنوى علـى الأقل ______ دولار، وفى نهاية عام ______ سيصبح مجمـل مسـتحقاتى هى على الأقل ______ دولار، وسوف أعقد العـزم علـى تـرك وظيفتـى فـى عام ______ وأخصص وقتى للاستمتاع بأنشطتى التى تشمل :

____
____
____
____
____

ومن الأشياء التى أنوى القيام بها لتبدو من خلال الخطة :

____
____
____
____
____

وحتى أصل إلى هذه الأهداف. فإننى أضمن أن أقضى بعض الوقـت كـل يوم فى التخيل وأركز على التأكيدات التالية :

____
____
____
____
____

التوقيع : ______________ التاريخ : ______________

وهناك طريقة أخرى يمكنك أن تؤثر من خلالها على عقلك الباطن فى تحقيق أهدافك وهي أن تقوم بوضع ما نسميه " خريطة الكنز "، فبعد أن تمعن التفكير فى الأشياء التى تحب القيام بها بالمال الوفير الذى ستحصل عليه ، جهز ورقة كبيرة أمامك وابدأ فى النظر فى المجلات والجرائد وابحث عن الصور التى تحقق أحلامك ، فعلى سبيل المثال ، نموذج لسيارة تحب الحصول عليها ، أو صورة لبلد أجنبى ترغب فى زيارته ، أو سفينة أو طائرة تذهب بها إلى رحلة الأحلام ، أو منزل جديد وجميل ، أو أن تصبح منفذاً ناجحاً للمشاريع وأنت تذهب إلى عملك ، أو علاقات جميلة مع الآخرين نرمز إليها بالأسرة التى تستمتع معاً بالحياة ، أو الجلوس فى مواجهة منظر جميل مع شريك الحياة ، أو أياً كان ما تحب الوصول إليه . اصنع ملصقاً يشمل كل أفكارك وضعه على الحائط فى مكان يمكنك فيه النظر إليه دائماً ، وسوف يؤثر ذلك على عقلك الباطن باعتقادك فى أن ذلك سوف يصبح حقيقة من الآن ، وأنك ستحقق ذلك فى حياتك وتحصل على القوة عندئذ . وتأكد من وجودك داخل هذه الصورة ، فاحصل على صورة ذاتية لك وللآخرين ممن تحب أن يكونوا معك عند وصولك إلى الثراء المرجو، والصق هذه الصور عليه .. فأنت بذلك تكون قد اتخذت خطوة فعالة نحو تحقيق أهدافك .

استخدام أسلوب التأكيد على الفكرة لجذب المال:

يمثل أسلوب التأكيد تصريحاً إيجابياً قوياً لشيء ما ترغب فى أن يظهر من خلال حياتك . ومعنى التأكيد هو أن تثبت وجود شيء ما من خلال إبداء أهدافك بطريقة محددة وتجعله أكثر التصاقاً بعقلك الباطن . وتمثل التأكيدات إشارات إيجابية تقوم بإرسالها إلى المخ فى كل مرة تكرر ذلك الأمر ، ومن خلال قانون الجذب والتذبذب يمكن لعقلك الباطن أن يبدأ فى إمدادك بكل ما تشاء . ومن الأساليب الأكثر فاعلية هو كتابة تلك التأكيدات من أجل الوصول إلى داخل العقل الباطن وهذا يمثل أسرع الطرق التى تساعدك على إدخال تلك الأفكار إلى عقلك الباطن ، فيبدو الأمر أكثر

فاعلية من مجرد عرض أهدافك ببساطة . وقد تحدث لك بعض التغييرات الجذرية فى حياتك من خلال استخدامك لتلك الأهداف التأكيدية . وفى الواقع قد تجد فى بعض الأحيان جرس الهاتف يرن أثناء كتابة تلك التأكيدات والذى يعبر لك عن نتيجة ما كتبته بالفعل فى تلك اللحظة ، وكلما زادت ممارستك لتلك الأساليب زادت درجة فاعليتها بالنسبة لك .

ولقد تم اللجوء إلى استخدام أسلوب التأكيدات منذ سنوات ، فلقد كان يتم تدريس مبادئه فى محاضرات التطور الذاتى ولجأ إلى استخدام هذا الأسلوب العديد من المفكرين الإيجابيين والأشخاص الناجحين . ومن أفضل الكتب التى تتطرق إلى موضوع التأكيدات واستخدامها كأسلوب يحقق الرخاء باستخدام الوعى هو كتاب " Money Love " للكاتب "جيرى جيليز". وأنا دائماً أوصى بقراءة هذا الكتاب، ولقد أرفقت بعض نماذج للتأكيدات فى كتابى هذا مأخوذة من كتاب "جيليز". وهناك كتاب رائع آخر هو كتاب لـ " نابليون هيل " تحت عنوان " Think and Grow Rich " والذى يعد الآن من الكتب الكلاسيكية .

التأكيد على الأفكار الإيجابية وحذف الأفكار السلبية :

معظم الناس قد لا يستخدمون أسلوب التأكيد بنجاح نظراً لأن لديهم الكثير من الأفكار السلبية عن أنفسهم وتلك الأفكار تنتظم بداخل العقل الباطن حيث لا تتمكن التأكيدات الإيجابية من تجاوزها . علاوة على ذلك ، فهم لا يعلمون أنهم يؤون تلك الأفكار الخاطئة فيقومون من تلقاء أنفسهم بتكرارها وتكرار التأكيدات التى لا تظهر نتيجة لتلك الأفكار السلبية الموجودة من قبل والتى بحاجة أولاً إلى التخلص منها .

ولقد تعلمت تلك النقطة المهمة من " ليونارد أور" ومحاضراته حول المال . فلقد اكتشف " أور" أن جميع العناصر السلبية المتعلقة بالمال والتى تعلق فى الذهن بفعل السنين يجب التعامل معها أولاً قبل أن يصبح الشخص ثرياً . فالوعى بالفقر والذى قد يلازمك طوال حياتك سوف يسيطر عليك إلا فى حالة التخلص من جميع الشكوك حتى يمكن للوعى بالثراء

أن يجد فى نفسك موقعاً دائماً للاستقرار فيه . وطريقة تحقيق ذلك تتمثل فى كتابة التأكيدات الإيجابية أولاً ثم أثناء تنفيذها أنصت جيداً إلى جسدك وإلى مشاعرك الداخلية تجاه أية أفكار سلبية قد تتعارض مع تأكيداتك . ثم اكتبها هى أيضاً ثم ابدأ فى التخلص منها جميعاً من خلال كتابة الاستجابات المعارضة لها فى المقابل . واستمر على هذا الأسلوب حتى تتمكن من كتابة تأكيداتك الإيجابية دون ظهور أى عنصر معارض لها يبرز من عقلك ، وبهذا الأسلوب يمكنك أن تطهر عقلك تماماً من كل الأفكار السلبية التى تجعلك تعتقد أنك غير جدير بالثراء .

وها هو مثال لنوع من المحادثة قد تحدث بينك وبين نفسك : ـ

أنا فلان أستحق أن أكون ثريا وغنيا، وقد أصبح ذلك فى حيز التحقيق الآن .

" حسناً ، لماذا على أن أكون ثريا ؟ أنا لا أملك أية مواهب خاصة ولم أحصل على أية درجة من درجات التعليم الجامعى " .

أنت الآن على علم بأنك ليس ضرورياً أن تحصل على درجة تعليمية جامعية حتى تصبح غنياً . على سبيل المثال " هنرى فورد " لم يستكمل دراسته بالمدارس العليا وكذلك الحال بالنسبة لـ " توم إديسون " والعديد من الأثرياء . وبالنسبة للنقطة التى تتعلق بالمواهب الخاصة فأنت بالفعل تمتلك العديد منها ، فقط أنت لم تحصل من قبل على فرصة لإبدائها . وماذا عن قدرتك على الكتابة والقدرة على الرسم التى كانت تتضح لديك فى المدرسة الثانوية والتى كان معلمك ينبهر بها ، وكذلك أيضاً بالنسبة لصناعة الأوانى التى كنت تقوم بتصميمها ؟ وإلى جانب ذلك ، قد تفكر فى بعض الأشياء الفريدة التى يمكنك بيعها والتى لم يفكر بها أحد من قبلك .

" حسناً قد تكون على حق " .

أنا (فلان) أستحق أن أكون ثرياً وغنياً وسوف يتحقق ذلك لى الآن .

" ربما أستطيع أن أبيع بعض الأشياء الخاصة أو أن أكوّن تجارة صغيرة ولكن أمى عادة تقول إنه ليس على المرأة دائماً أن تحصل على المال لأن الرجل قد لا يحب أن تحصلى على مالٍ يفوق ما لديه " .

حقاً ؟ يا له من فكر محدود! هل ستعتمدين على شخص آخر طوال حياتك ؟ وما هو الخطأ فى الحصول على المزيد من المال ليكون ملكاً لكِ ؟

" لا شيء" .

أنا (فلان) أستحق أن أكون ثرياً وغنياً وسوف يتحقق ذلك لى الآن .

" لماذا أستحق الحصول أنا على المال بينما هناك المزيد من الناس يسعون لكسب القوت اليومي؟ " .

أنت تستحق ذلك لأن لديك استعداداً لاتخاذ الوقت الكافى وتوفير الطاقة اللازمة لكتابة تلك التأكيدات وتتمكن من التحكم فى عقلك والسيطرة عليه . وأنت تعلم أن عقلك الباطن سوف يستجيب إلى أى برنامج تضعه له أياً كان ذلك البرنامج ، فلِمَ إذن لا تحاول وتجرب ؟ فإلى جانب ذلك، كونك فقيراً لا يساعد الفقراء من حولك فى شيء .

" حسناً ، أنا أعتقد أنك على حق ، فأنا أستحق هذا مثلما يستحقه غيرى ، ولدىّ الرغبة للعمل من أجل تحقيق ذلك " .

أنا (فلان) أستحق أن أصبح غنياً وثرياً وسوف يتحقق ذلك لى من الآن .

" حسنا ، أعتقد أننى قد بدأت أصدق ذلك ، فأنا أستحق الحصول على المال " .

عند استخدامك لذلك الأسلوب إذا تعرضت فى كل مرة لنفس نوع الاعتراضات فاكتشف لنفسك نوعاً من التأكيدات تعطى ما يقابل تلك

الاستجابة . فعلى سبيل المثال يمكنك أن تكرر عبارة : " لا أعتقد أننى أملك أية مواهب خاصة " وفى هذه الحالة اكتب فى مقابلها : " أستحق أنا أن أحصل على أجر لمجرد كون هذا الشخص هو أنا " . أو أن تقول : " لقد بدأت من الآن مواهبى الخاصة فى الظهور " .

ومن الأفضل أن تكتب تلك التأكيدات كحوار يدور بين ثلاثة أشخاص تكون أنت واحداً منهم . فكتابة الحوار بين ثلاثة أشخاص يعطى تأثيراً قد يسمح لعقلك الباطن بالتفكير مما قد يجعل الآخرين كذلك يفكرون فى أحقيتك بالثراء، على سبيل المثال ذلك الحوار :

أنا (فلان) أستحق الغنى والثراء ، وسوف يتحقق ذلك لى من الآن .

أنت (فلان) تستحق الغنى والثراء، وسوف يتحقق ذلك لك من الآن .

هى / هو (فلان) يستحق الغنى والثراء، وسوف يتحقق ذلك له من الآن .

وبمجرد أن تبدأ بالفعل فى إعادة برمجة عقلك الباطن يبدأ هو بالفعل بالتحول المتكامل والارتباط عاطفياً بالإحساس بالرخاء فتشعر أنت باليقين من نجاحك . ومن الأفضل لك أن تجهز صفحة من التأكيدات كل يوم ، وأن لا تقوم بذلك على سبيل الروتين ولكن تفكر فيه بشكل جدى وتتصوره فى عقلك وتتخيل معنى الكلمات التى تكتبها . ولاحظ مدى مقاومتك وإحساسك بالشك أو ظهور الأفكار السلبية وتأكد من كتابتها أيضاً . وعندئذ ابدأ فى مقاومة الأفكار السلبية واستخدم فى مقابلها التعبيرات الإيجابية . وبهذه الطريقة سوف تصبح قادراً على تحديد سبب عدم نجاحك وكيف كنت بعيداً عن إمكانية الوصول لما تريد . وعندما تشعر بأنك قادر بالفعل على التخلص من برنامجك السلبى توقف عن مواصلة كتابة السلبيات وواصل كتابة الإيجابيات من أفكارك .

إن عملية تكرار توجيه الرسائل الإيجابية إلى عقلك الباطن ورفض الرسائل السلبية يمثل الوسيلة الوحيدة المضمونة لإعادة تنظيم عمل عقلك .

وقد يحدث تغيير كيميائى فِعلى لك بداخل المخ من خلال تكرار التفكير الإيجابى ، فالوعى بالفقر يحدث دائماً نتيجة للأفكار التى تقدمها أنت لنفسك ومن خلال الآخرين ممن حولك بينما يكون الوعى بالثراء هو النتيجة الدائمة للأفكار التى تقدمها أنت لنفسك بنفسك . وباتباعك تلك الطريقة ستبدأ الأفكار السلبية التى تحملها فى عقلك الباطن فى الظهور على السطح حتى يسهل التعامل معها وبذلك يمكنك أن تجهز عقلك لانتظار تحقيق الثراء . وقد يستغرق الأمر منك سنين طويلة حتى تكتشف سبب عدم نجاحك باللجوء لأسلوب العلاج النفسى .

وكخطوة نحو إقناع العقل الباطن بجدارة الإنسان للحصول على المال يقترح "جيرى جيليز " فى كتابه " Money love " بأن عليك أن تحصل على قصاصة من الورق تضع لها عنوان"خمسة أسباب تجعلنى أستحق الثراء " ثم قم بتدوينهما أسفل ذلك العنوان . فكل منا لديه مواهب وقدرات تزيد على مواهب وقدرات والديه التى يورثانها له . وقيامك بذلك يجعل عقلك الباطن يتخذ الأمر بشكل أكثر واقعية .

وبعد ذلك ، اكتب أسفل ذلك عشر طرق يمكنك من خلالها الحصول على المال . وإن كان بإمكانك التفكير فى عشر طرق تمكنك من النجاح فلن تتعرض أبداً للإحباط من خلال أية عوائق طارئة أو نتيجة لتدخل الظروف الخارجية مثل البطالة أو ارتفاع معدل الأسعار ، وسيزيد ذلك من تدعيمك ولن تنكسر أبداً ، وإذا كنت تشعر بأنك مقيد بوظيفة معينة وتشعر بأنك غير قادر على القيام بأى شيء آخر فالجأ إلى ذلك النوع من التأكيدات فتقول : " **الآن أصبحت الفرص متاحة أمامى يومياً للحصول على المال** " . ويمكن للمال أن يأتى إليك من مصادر غير متوقعة . وذلك النوع من التأكيدات يمنع أى محاولة لتضييق الخناق على مصادر دخلك ، وتجد بذلك آفاقاً جديدة لصنع المال تحيط بك . وعندما تجعل من ذلك أسلوبك اليومى المعتاد ستجد الفرص التى لم تحلم بها من قبل مطروحة أمامك على طريقك . وسيصبح التعاون مع الآخرين متاحاً أكثر أمامك وتبدأ الوظائف تعرض عليك بشكل مباغت كما لو كان الأمر ضرباً من ضروب السحر . وسوف تختفى مخاوفك وشكوكك وستبدأ الثقة والاعتماد على

النفس والابتكار فى اتخاذ موقعها المناسب . وفى مكان ما على طول الطريق ستجد فكرتك أو وظيفتك التى كنت تبحث عنها قد بدأت فى الظهور أمامك من تلقاء نفسها . وذلك تماماً هو ما حدث مع معظم الناس الذين قد استخدموا تلك التأكيدات بشكل متواصل .

ولقد استخدمت " باتريشيا " ذلك الأسلوب بنجاح، فلقد لجأت إلى من أجل الاستشارة نظراً لأنها كانت غير راضية عن عملها كسكرتيرة فى شركة الكهرباء المحلية . لقد عملت بتلك الشركة لمدة ست سنوات وأصبحت الآن تحصل على أقصى راتب ممكن الحصول عليه هناك . ولقد كانت تعول وحدها ثلاثة أطفال فلم تستطع " باتريشيا " أن توفر أياً من المتطلبات الكمالية لأسرتها وكان القلق يراودها بشأن المتطلبات الأساسية . ولقد سئمت التوفير وكانت تأمل فى وجود مجالات أخرى تتمكن من خلالها من الحصول على المزيد من المال. وناقشنا معاً إمكانية مواصلة دراستها بالجامعة والحصول على درجة علمية ولكن لم تشعر " باتريشيا " بأن الأمر بذلك لن يكون عملياً مع إعالتها لثلاثة أطفال صغار . ولقد أرشدتها لتعلم أسلوب التأكيدات ولقد وافقت على استخدامه بالفعل والتركيز خاصة على ذلك التأكيد بالفعل بعينه وهو : " **فرص جديدة تتاح أمامى للحصول على المال يومياً** " .

وخلال شهر ديسمبر ابتاعت لى " باتريشيا " باقة من الزهور المجففة كهدية بمناسبة العيد ، وكنت معجبة بطريقة ترتيب الزهور فقالت لى " باتريشيا " بخجل إنها هى التى قامت بترتيب الزهور بنفسها . فلقد كانت تلك الهواية تتجلى لديها نتيجة لحاجتها للقيام بشيء ما تقوم بعمله بيديها فى منزلها وهى تشاهد التلفاز مع أطفالها . ولقد أكدت لها أنها موهوبة بالفعل وشجعتها على التفكير فى البدء فى تجارة صغيرة لبيع باقات من الزهور المجففة . ولم تكن " باتريشيا " فى وضع مالى يسمح لها بترك عملها، فقررت أن تنظف " المرآب " الموجود فى منزلها وتجعل منه محلاً لبيع الزهور . وقامت بالاتجار فى بطاقات الدعوة المطبوعة وحصلت على ترخيص بذلك وجهزت المكان وأصبح يوم العمل لديها هو يوم عطلة نهاية الأسبوع . وبزيادة عدد المترددين عليها من العملاء وارتفاع تقييمها

لذاتها ، قررت اقتحام العمل أكثر وتقدمت للحصول على قرض لاستئجار محل فى سوق تجارية . وفى خلال عام استطاعت الحصول على المزيد من المال يفوق ما كانت تحصل عليه عندما كانت تعمل سكرتيرة . لقد أصبح أمامها فرصة للحصول على المال لم تكن لتحلم بها من قبل، بل إن الفرصة عرضت بنفسها عليها نتيجة لاستخدامها لأسلوب التأكيدات مما أدى إلى تفتح عقلها الباطن نحو أفكار جديدة .

تأكيدات لصالح المرأة

فى الغالب تسيء المرأه فى تخطيطها للمال بشكل سلبى للغاية . ففى الماضى كانت المرأه تتعلم منذ الصغر عدم ضرورة السعى للحصول على المزيد من المال ، لأن الرجل سوف يقوم برعايتها وتوفير المال دائماً . فمن المحزن أن نربى فتياتنا على أن يكُنّ عالة على الآخرين معتمدات على أشخاص غيرهن فى الحياة . كذلك فلقد تعلمت المرأة أنها لن تتمكن أبداً من الحصول على المزيد من المال بقدر يضاهى الرجل ولا يجدر بها مجرد المحاولة . وكنتيجة لذلك تشعر المرأة غالباً بأنها لا تستحق الوظائف المرتفعة الأجور أو حتى الكفاح من أجل الوصول إليها . ولكن يمكن للمرأة الطموح أن ترتفع فوق كل إحصائيات هذا العالم والذى قد لا يقدم لها سوى سبعين سنتاً مقابل كل دولار يحصل عليه الرجل نظير عمله والذى يمكنه أيضاً أن يقدم إليها كل ما تشاء من خلال القوة التى تكمن فى أفكارها ، ويمكن أن نعثر على تأكيدات لصالح المرأة فى كتاب " شاكتى جادين " الرائع الذى عنوانه " Creative Visualization " وكتاب " سوندرا راى " تحت عنوان " I Deserve Love " .

وهاهى بعض نماذج للتأكيدات المخصصة للمرأة :

أنا قادرة على النجاح ومن حقى الحصول على المزيد .

إننى أعبر عن شخصية مفعمة بالقوة . والنشاط ، والذكاء . وأنا ارى توافر ذلك لدىّ .

أتمتع بثقة النفس ودقة التصرفات وأستطيع الحصول على المال من خلال رغبتى فى النجاح .

أستحق أن أتمتع بالنجاح مثل أى رجل ولقد بدأت فى تحقيق ذلك من الآن .

إننى أضاهى أفضل الرجال وليس هناك حدود لجهودى .

إننى مؤهلة للمشاركة فى الثراء العالمى ولقد بدأ ذلك يتحقق لى من الآن .

لقد تحررت روحى وأصبح بإمكانى الآن التعبير عن وجودى .

لدىّ ما يكفى من الوقت ، والطاقة ، والحكمة ، والمال حتى أتمكن من تحقيق رغباتى .

إننى أتوقع ما لا يمكن توقعه ، ولقد بدأت قدراتى فى الاجتياز بنجاح .

إن هناك عدداً لا نهائياً من التأكيدات الممكنة وعليك بتطبيق ما يناسبك منها . وتأكد من مدى مناسبتها لوضعك الخاص .

ترقية " الضرورة " إلى مستوى " المتعة "

إننى شخصياً معجبة بالتأكيد الذى يستخدمه " ليونارد أور " والذى يقول مضمونه : " **أنا أعمل بكفاءة وليس بجهد أكبر** " . إن الحرية هى ذلك الشيء الذى نحتاج إليه جميعنا ويعد أحد الأهداف الأساسية لرجال الأعمال . ولكن اتخاذ أسلوب العمل فقط من أجل الوصول للمال الكافى الذى يفى باحتياجاتنا عند التقاعد يمثل بالضبط الوعى بالفقر . ولن ينتهى بك الأمر إلا إلى أقل أجر ممكن الحصول عليه . فليس هناك سبب يبرر لنا لماذا نتمسك بالفكر القديم الذى يحث الناس على " كسب ما يوفر لهم القوت من عرق جبينهم " . والأمر بذلك يشبه ما يعنى قوله " إننى لا أستحق الحرية إلا بعد سنوات من الكفاح الطويل . وقد تبدو هذه العبارة

فى مضمونها مثل السجن . والعديد من الناس يتعلقون بذلك الفكر ويتخذونه مبدأ لهم . وإذا كانت تلك الفكرة قد اختمرت فى عقلك الباطن يمكن لمبدأ " أنا أعمل بكفاءة وليس بجهد أكبر " أن يغير ذلك بالفعل .

من أفضل الأشياء التى يمكنك القيام بها للوصول إلى درجة الوعى بالرخاء هى مساعدة شخص آخر على تحقيق ذلك فيكون لديك مبدأ آخر للتأكيد عليه وهو : **" كلما ساعدت الآخرين على الوصول للرخاء ، تحقق ذلك لى "**. فالمال المدفوع للآخرين يعنى وجود المزيد من المال فى دورة يمكن من خلالها أن يصل إليك مرة أخرى . وهناك تأكيد يختلف عن ذلك الذى نحن بصدده ويقول مضمونه : **" إن هناك قدراً كبيراً من المال يأتى إلى الآن ، وأنا جدير به وسوف أستخدمه لصالحى ولصالح الآخرين "** .

ينظم العديد من الناس حياتهم على أساس أن المال مطلوب فقط للضروريات ومن العبث أن ننفقه للحصول على المتعة الشخصية . وإن كان ذلك هو شعورك فسوف تصبح حياتك كئيبة وغير ممتعة وسيكون ذلك هو الطريق الأمثل لتستمر حياتك فى نطاق الفقر . فالحياة بلا متعة وتسلية ولهو ليست حياة على الإطلاق .

وإن كنت تعتبر إنفاق أموالك عليك عملاً غير أخلاقى فعليك إذن أن تجتهد فى برمجة نفسك على ذلك المبدأ الذى يؤكد أن المتعة هى أحد الأهداف التى نحيا لأجلها ، وهو الاستمتاع بتلك الحياة .

كانت لى صديقة تعرف رجلاً أعزب شديد البخل يدعى " فريد " وعلى الرغم من أنه كان يمتلك مالاً وفيراً إلا أنه كان شديد الحرص على كل مليم ينفقه ولا يشترى به أياً من الكماليات . وكان يمتلك بذلتين فقط ودائماً ما يتناول طعامه بالمنزل ويرفض تقديم هدايا أعياد الميلاد لأصدقائه أو أفراد أسرته وكان يعتبر ذلك عبثاً . ولقد تحول المال الذى نتج عن توفير " فريد " باتباعه لعادات البؤس إلى حساب ادخار فى دفتر توفير بعائد من ٤ : ٥ ٪. ونظراً لارتفاع الأسعار عن تلك النسبة بدأت أموال " فريد " فى التضاؤل البطيء كل عام مما يضمن له العيش كأكثر المسنين القادرين على الإعالة بالكاد . ويعد " فريد " مثلاً حياً يعبر عما نسميه " الوعى

بالفقر " . فمازال " فريد " يتعامل بنفس الأسلوب حتى هذا اليوم فلقد وصلت به درجة البخل إلى عدم شراء كتاب مثل كتابى هذا أو حتى حضور محاضرة تدور حول الوعى بالرخاء . فتبدو حياته من ذلك النمط البعيد عن المتعة .

ومن أكثر الطرق الحياتية الفعالة أن توازن نفقاتك الضرورية ببعض أوجه الإنفاق المتعة . وعليك أن تدرك أن عليك الاحتفاظ بجزء من أموالك تنفقها فى سبيل متعتك الحقيقية وتذكر أنك لا تعمل حتى توفر المال اللازم لدفع الفواتير ولكن كذلك للاستمتاع بحياتك . ونظراً لأن وعيهم موجه نحو الفقر نجد أن العديد من الناس يوسعون نفقاتهم حتى تواجه مدخراتهم لذلك لا يجدون فائضاً يسع لتحقيق متعتهم . فإذا تلقى عقلك الباطن تلك الرسالة فأنت بحاجة فقط للمال من أجل الضروريات وسيكون دور المال هو فقط إعداد شئونك ، فبذلك سيذهب كل ما تملك نحو الأشياء الأساسية لحياتك . لذلك عليك باتخاذ خطوة نحو الوعى بالرخاء وذلك بادخار جزء من مالك أسبوعياً . حتى لو كان خمسة أو عشرة دولارات ـ واستخدمها للإنفاق على نفسك . فمحاولة التوفير طوال الوقت تؤدى بك إلى الوعى بالفقر . وتعلم كيف تحب نفسك بالقدر الذى يجعلك تدرك جدارتك واستحقاقك بالأشياء الجميلة فى الحياة . وحتى تتخلص من فكرة عدم أحقيتك بالمتعة استخدم أحد هذه التأكيدات :

إن هناك نسبة من كل ما أملك مخصصة لى كى أحتفظ بها لنفسى .

الآن أصبح دخلى يفوق مصروفاتى بكثير .

وعندما تستخدم ذلك المبدأ كن فى ذات الوقت حكيماً بما فيه الكفاية حتى لا يكون إنفاقك على نحو متهور حتى لا تورط نفسك بشراء كماليات أنت فى غنى عنها . ولا تنس أن توفر نسبة معينة من دخلك بشكل دائم فذلك يمثل قدراً مماثلاً من الأهمية أيضاً .

التعامل مع المال بشكل شخصى

إنها لفكرة جيدة أن نتعامل مع المال بشكل شخصى بدلاً من التعامل معه على أنه مجرد قصاصة بالية من الورق . وبتلك الطريقة ستجعل هناك ألفة بينك وبين المال مما يسهل انجذابه إليك . فعلى سبيل المثال تخيل أن المال امرأة جميلة أو رجل وسيم يجب أن يزورك ولا يمكنه الاستغناء عنك ، وحتى تقوم بذلك يمكنك أن تكتب الآتى :

المال يعرف محل إقامتى وسوف يزورنى باستمرار .

المال هو محبى وأنا أتعامل معه بعطف لذلك فهو يأتى لرؤيتى غالباً .

يقول بعض الناس إنهم لا يهتمون بالمال ولا يعيرونه سوى القليل من الانتباه ، وإن كنت لا تهتم بالمال فلن يهتم المال بك وسوف ينصرف عنك، فكل شيء فى هذا الكون له نوع من الحياة على اختلاف درجاتها ويدخل المال فى هذا النطاق، وبذلك يمكنك أن تجعل من ذلك واقعاً فى حياتك بإعطاء المال كل الاحترام الذى تقدمه لصديق عزيز أو لمحبوب فتقول: " **أنا أحب المال والمال يحبنى** " .

زيادة درجة " ثراء الوعى "

إن فكرة ثراء الوعى هى فكرة روحية تعتمد على المبدأ القائل بأن القوة الخلاقة تتميز بالثراء اللانهائى وجزء منها يقع فى نطاق استخدامنا الشخصى . إن هناك قوة تفوق تلك القوة الخاصة بالتفكير الواعى ولكن لا يتمكن عقلنا الفانى من ملاحظتها وإدراكها . وإدراك تلك الحقيقة ضرورى لتحقيق التطور الناجح لثراء الوعى . فلم يكن هناك أى نجاح عظيم متواصل مرتبط بشخص لم يتعرف على تلك القوى الروحية للعالم ويلجأ إلى استخدامها . فإن كانت لك صلة بالروح ، فستجد أن أمامك المزيد من

الفرص التى تقدم لك كماً من الثراء ، وبالطبع لن يكون ذلك على حساب الآخرين .

ومن أساليب التأكيد المفضلة أيضاً والتى تحقق ثراء الوعى أن تقول : " **إن دخلى يزداد كل يوم سواء كنت أعمل ، أو أنام ، أو ألعب** " . وذلك حقيقى بالفعل ، فإن كان لديك حساب ادخار حتى لو لم يكن به سوى خمسين دولاراً فسوف يزداد دخلك كل يوم بسبب عائد الادخار . ويعنى ذلك أيضاً أنك تنظم عقلك على أن يقدم أفكاراً قيمة كل يوم مما يزيد من دخلك باستمرار . وإن كنت تعمل فستجد أن معظم أيامك سترتبط بتزايد مالى مستمر وإيجابى .

اصنع لنفسك مجموعة من البطاقات تحمل التأكيدات المفضلة لك مطبوعة عليها وضعها فى مكان حيث يمكن لك رؤيتها كل يوم . فيمكنك أن تلصقها على باب الثلاجة أو على مرآة الحمام أو لوحة أجهزة القياس بالسيارة أو على مسند السرير بغرفة النوم . وحتى لو لم تكن تقرؤها باستمرار فسوف تنطلق نحو عقلك الباطن فى كل لحظة تمر بها وتثير خلايا المخ المرتبطة بتلك الأفكار الإيجابية . وستمنحك الشجاعة وتذكرك بقدرتك على جذب المال نحو حياتك .

وأحد الأجزاء المهمة فى تطور ثراء الوعى هو إحساسك الطيب نحو نفسك بصفة عامة ، وها هى بعض التأكيدات التى قد تلجأ إلى استخدامها عند حاجتك إليها :

الثقة بالنفس

إننى فى كامل استرخائى وثقتى بنفسى وأشعر باليقين تجاه كل شيء أقوم به .

يمكننى الوصول لأى هدف أريده من خلال التخطيط والتحفيز الذاتى .

التركيز

إننى أمتلك القدرة على تركيز انتباهى الموجه نحو أى عمل بعينه فى أى وقت ، وأنا قادر على التركيز بثبات على أى شىء يطرأ على ذهنى . ويمكننى غلق جميع الأبواب فى وجه الحيرة وأن أركز كل انتباهى على المشكلة الحالية .

حل المشكلات

كل مشكلة تمثل لى فرصة حتى أبرز قدرتى على الابتكار والتى تبدو مرتفعة لدىّ . فإننى أعتبر أية مشكلة تواجهنى بمثابة باب جديد يدعونى لفتحه . فأنا أبدأ كل عمل بالتفكير فى طرق جديدة أفضل تساعدنى على أداء هذا العمل .

الاسترخاء

إننى قادر على الاسترخاء الكامل فى أى وقت أرغب فى ذلك، بغض النظر عن الظروف فأنا قادر على الاسترخاء التام والهدوء تماماً والتحكم فى نفسى كلياً .

الطاقة

إننى أمتلك كل الطاقة التى أحتاج إليها طوال اليوم ، فأنا مفعم بطاقة الحياة المتجددة وأشعر بأننى أتجدد وأعيد شحن طاقتى كلياً .

الهدوء

إننى متوازن ومسترخٍ وهادئ تماماً . وأتقبل كل التحديات بمنتهى الهدوء .

تأكيدات للتجار

يومياً أقوم بمساعدة الآخرين من خلال تقديم الفرصة لهم للحصول على (اسم منتج) .

أنا شخص محبوب بشوش ، عملائى يفضلون التعامل معى .

إننى غاية فى الترتيب وقادر على تحقيق جميع خططى اليومية .

لقد أصبح الناس المعجبون بمنتجاتى أكثر انجذاباً لى .

فى أى مكان يعرض الناس عن شراء منتجاتى لا يؤثر ذلك على بشكل شخصى .

كلما زادت المبيعات أصبح من السهل أن أبيع أكثر وأكثر .

إننى مستمتع بعملى وأشعر بقمة البهجة من خلال التعامل مع عملائى .

القوى الكونية العظمى تقدم لى الآن يد المعونة لتحقيق أهدافى .

وتلك التأكيدات تمثل وسائل يمكنها تغيير حياتك بأكملها ، لكن إن لم تلجأ إلى استخدامها فلن ينجح مفعولها . ولن يتحقق لك النجاح إذا واصلت القول : " آه ، إننى غاية فى الانشغال الآن مما لا يسمح لى بالتوقف للقيام بذلك " . فعليك أن تكون راغباً فى توفير الوقت والطاقة لذلك الأسلوب حتى تتمكن من تحقيق التغير الهائل فى حياتك والذى سيبدأ فى التأثير عليك عندئذ . ولا يمكنك مجرد البدء فى تلك التجربة ثم تبدأ فجأة فى اختبار نفسك وتقول : " انتظر لحظة، منذ ثلاثة أيام وأنا أكتب ذلك ولم أحصل على أى مال حتى الآن ، إن هذا الأسلوب لم ينجح معي" . إن العقل الباطن لا يتصرف من خلال الأفكار الوقتية السريعة ولكن عليك أن تخطط له باستمرار حتى تبدأ الأفكار فى الدخول إليه بثبات لتحل محل الأفكار السلبية القديمة . ولن تصل إلى أى نجاح متواصل إن كنت لا تنوى اتخاذ الوقت والطاقة الكافيين لذلك . وعلينا أن نتعلم وفرة التفكير باستمرار وأن نحافظ دائماً على الأفكار البناءة . فالحذر واجب عند محاولة تحويل عقولنا غير المنتظمة إلى عقول خارقة . وسوف يتوج من يقوم بذلك بإصرار سواء كان رجلاً أو امرأة ، بنجاح عظيم فى كل مجالات حياته .

" من تهذيب النفس أن نحب حياتنا وأن نحب كل ما يساعدنا على التطور والحصول على المتعة ، وأن نحب الاكتشاف وأن نكتشف إمكانياتنا البشرية بوضوح " .

" ناثانيل براندين " - " To Honor the Self "

الفصل السابع

جذب الحب نحو حياتنا

يوماً ما كنت على معرفة بسيدة جميلة جداً ولقد كانت ذكية وساحرة ومتعلمة ومتحدثة لبقة ، حتى ارتبطت ببعض الرجال الذين كانوا يسيئون معاملتها . " مارشيا " كانت تسعى للحصول على طلاقها الثالث عندما لجأت لى من أجل الاستشارة . زوجها الأول كان يفوقها سناً وكان يسيطر عليها تماماً ، وفى علاقتهما كانت تقوم بالدور الكلاسيكى الذى يطلق عليه " فرويد " عقدة إلكترا " فكانت تحت سيطرة عقلها الباطن تحاول أن تجذب حب زوجها الذى تحبه كوالد لها . ولكن لم يفلح ذلك . فلقد كان ذلك الزوج الأب شديد الشك بسبب شبابها وجمالها مما منعها من تكوين أية صداقات ، فكان

يراقبها عندما تسافر فى رحلة عمل وكان يرفض السماح لها بالذهاب للعمل فى حال مقابلتها لشخص جذاب هناك فى المكتب . وبعد خمس سنوات من السيطرة والمشكلات والآلام ، حصلت " مارشيا " على الطلاق لصالح حالتها الصحية الجسمية والنفسية .

وبعد ذلك بفترة قصيرة ، ارتبطت بشخص من نفس عمرها واكتشفت فيما بعد أنه مدمن كوكايين . وكان قادراً على إخفاء عادته حتى أنها لم تكن تدرى بها ، وبعد أن مر عام كامل من زواجهما بدأت تشكو من فقدان المال وضياع المجوهرات . وبعد الطلاق الثانى ومرور أربع سنوات من الحياة مع الوحدة حاولت أن تتخطى تلك الصدمة العاطفية، تزوجت " مارشيا " رجلاً يعمل كموظف إدارى كبير ومرموق لكنه لم يكن قادراً على الإخلاص لها. فلقد كان أيضا محباً لشرب الخمور وكان يسيء معاملتها ويعاملها معاملة سادية .

ولقد كشفت استشارتى الطبية لـ " مارشيا " حقيقة كامنة ، فلقد كانت " مارشيا " تكره نفسها فى عقلها الباطن . وكانت تنجذب لمثل هذا النوع من الرجال لأنها كانت تعتقد أن ذلك هو ما تستحقه . لقد عاشت تلك الجميلة الذكية الحساسة " مارشيا " فى منزل كانت تعامل فيه كما لو كانت بلهاء تماماً وكانت تعامل بقسوة كلما حاولت القيام بأى شيء ، فكان دور والديها يتمثل فى إذلالها واحتقارها مما أدى إلى تطور مركب النقص لديها إلى حد كبير . وليس من العجب أن تثير إعجاب الرجال من ذلك النوع الذى يقوى إحساسها الداخلى ويزيد الشعور لديها بأنها شخص غير محبوب وغير جدير بأى شيء .

إن القانون الكونى يؤكد لك أن الآخرين سوف يتعاملون معك من منطلق تعاملك مع نفسك . فإن كنت تكره نفسك فلن تسمح للآخرين بأن يحبوك . وإن كانت آراؤنا حول أنفسنا سيئة فلن نستطيع تقبل فكرة أن هناك شخصاً ما يحبنا بالفعل مما يجعلنا نصد أى شخص يحاول ذلك لصالح شخص آخر سوف يسيء معاملتنا ويزيد إحساسنا بالنقص . فنحن نجذب إلينا هؤلاء الناس والأشياء التى ترتبط بنوع الذبذبة التى نقوم بإرسالها . ففكرتنا عن إحساسنا بقيمتنا الذاتية تخرج إلى العالم مثل

المغناطيس وتجذب إلى محيطنا نمط الشخصية الذى يتلاءم مع صورتنا الداخلية . ويوضح ذلك " ستيوارت إيميرى " فى كتابه "Actualization" ويقول : " إذا كانت علاقات البشر مع حياتهم الخاصة هى علاقات غير سعيدة ، فستكون إذن علاقاتهم بنا غير سعيدة بالمثل ، فالشخص الذى لا يستطيع أن يحب نفسه لا يمكنه أن يحب الآخرين" .

وربما تقول لنفسك فى نهاية العلاقة المدمرة : " لم أكن أعلم أن رفيقى على هذا النحو " . ربما يكون ذلك صحيحاً على مستوى الوعى ولكن على مستوى العقل الباطن فأنت دائماً على علم بذلك ، فذلك الجزء من عقلنا هو المتصرف الأساسى فى حياتنا . وكما يؤكد " فرويد " : " إن العقل الباطن لأحدنا يمكنه أن يفهم العقل الباطن لشخص آخر ". وعلى هذه الدرجة من الوعى فنحن نعلم تماماً ما علينا القيام به حتى لو كان الأمر يصل إلى تدمير أنفسنا . فإذا كانت أنماطنا السابقة مبرمجة على العلاقات المدمرة والسلبية فذلك تماماً هو ما سنركز عليه حتى نتعلم كيف نغير تلك الأنماط العصبية .

والاضطرابات العصبية تنتج عن صراع بين الذات المثالية (التى نفكر فى ضرورة أن نكون عليها) والذات الحقيقية ، وتمثل أيضاً الاختلاف بين الرغبة والسلوك كما يلى :

الرغبة	السلوك
التأكيد على الذات بشكل ملائم	عدم القدرة على الجزم أو عدوانية .
إنهاء العمل وإنجازه	مماطلة
التوقف عن العادات السيئة	الإدمان (الإفراط فى الطعام والشراب)
" كن مثل هذا أو ذاك "	" لا يمكننى القيام بذلك " مقاومة / عصيان سلوك تدمير الذات (مثال : العثور على صديق يسيء إليك)

ومثل هذا السلوك الناتج عن الشعور بالذنب يؤدى إلى :

انخفاض مستوى تقييم الذات وينتج عنه :

إساءة لفظية لنفسك ، فقد تفكر فى : " إننى أستحق القليل "، مما يؤدى إلى تأكيد الأنماط السلبية لديك.

وتؤدى تلك الكراهية للذات إلى :

" الكبت وإنكار وتدمير للمشاعر وعدم القدرة على حب الغير ، والخوف من الإحساس بمشاعر الحب بسبب الخوف من الصد ، وفقدان الصلة بالذات الحقيقية الداخلية بسبب الخوف من رؤية ما تكره رؤيته فى نفسك ".

تبدو الاضطرابات العصبية الوظيفية من خلال بعض السلوكيات مثل :

صراع داخلى

اكتئاب

قلق

اضطرابات النوم

شعور مزمن بالذنب .

انخفاض مستوى تقدير الذات

إدمان (كحوليات ، مخدرات ، طعام ... إلخ)

أمراض جسدية نفسية (صداع ، آلام الظهر ، القرحة ، قرحة فم المعدة ، ارتفاع ضغط الدم .. إلخ)

صراع خارجي

مماطلة مزمنة

أمراض الخوف

الموقف الدفاعي

عدم القدرة على الجزم / الخضوع والاستسلام المفرط

الإحساس بأنه ضحية

الإحساس المزمن بعدم الرضا

الخوف من المودة

الخوف من فقدان القدرة على التحكم

العصبية / حالات الذعر

الأنانية

عدوانية

الإحساس بالعزلة والغربة والابتعاد عن المجتمع

سلوكيات تعبر عن الرغبة في الاستحواذ بالإكراه

على سبيل المثال : الكمالية ، فيقول : " لا يمكنني القيام بذلك على نحو صحيح ولا يمكنني الاسترخاء " .

الاعتماد على الغير

(يجب عليَّ أن أعتمد عليك لعدم قدرتي على الاعتماد على نفسي وأنا مستاء لذلك) .

اليأس

(أخبرني ماذا أفعل ولكني سأقاومه وأثبت لك أنك مخطئ) .

التردد

(الخوف من الوقوع في الخطأ) .

الصراع

(العداوة ، ارتفاع مستوى النقد ، القصاص) .

المادية المفرطة

(إننى على أحسن حال نظراً لكل ما أملكه) .

إن كنت ضحية لوالدين لم يعلما كيف يحبانك مما أدى إلى توقف قدرتك على حب الآخرين وحب نفسك أيضاً فيمكن لهذا الوضع أن يتغير من خلال التأكيدات والتخيل العقلى . وإن كنت قد تعرضت إلى إساءة أثناء الطفولة سواء كانت لفظية أو فعلية فعليك أن تتحلى بالحكمة وتبحث عن الاستشارة الماهرة حتى تتمكن من إعادة صياغة ذلك النموذج الذى تكون لديك بفعل والديك ، ولكنك أيضاً قادر على مساعدة نفسك مما ينمى لديك القدرة على الحب .

طبيعة حب الذات

حب الذات لا يتساوى مع الأنانية ، فالشخص الأنانى أو المصاب بالنرجسية يكره نفسه بالفعل ولكنه يتخذ من إحساسه الاستعلاء وسيلة للدفاع ضد إحساسه بكراهية الذات . وفى مجتمعنا نجد أن الناس تحرم أى محاولة للتعبير عن حب الذات مما يجعل بعض الناس يخافون من إظهار عنايتهم بأنفسهم ، وقد نلاحظ على سبيل المثال كيف يبدو من الصعب على بعض الناس أن يتلقوا المجاملات حيث يشعرون بالإحراج ، وانعقاد اللسان ، والارتباك ويحاولون تجنب ذلك . وإن كنت تهتم بنفسك فعلاً فعليك أن تعبر عن هذا الإحساس تجاه الآخرين فى محيط بيئتك . فأساس الحب هو العناية الكافية بنفسك مما يساعد على احترام الآخرين وعنايتهم .

وسوف يعاملك الناس بنفس الطريقة التى تعامل بها نفسك . لذلك حاول أن تتفحص بدقة الطريقة التى تتصرف بها أمام الناس مع نفسك . على سبيل المثال . فكر فى شخص تعتبرد أفضل صديق لك . عندما تكون

أنت ذلك الشخص ، ربما ستجد أنك تحب أن تكون مطلوباً ، ومحبوباً ومحترماً ، ومحاطاً بالحماية ، والحب من ذلك الشخص الآخر . إن لك نفس اهتمامات ذلك الشخص الآخر بداخلك وأنت تهتم بها أيضاً . والآن اسأل نفسك : " هل أنا أعطى لنفسى نفس ذلك القدر من الرعاية والاعتبار ؟ هل أعامل نفسى بنفس العطف والاحترام الذى أعامل به صديقى ؟ " وعلى أساس تقييمك لنفسك يمكنك أن تجد الإجابة الصادقة وهي : " كلا ، أنا لا أفعل " ، وإن كانت تلك هى إجابتك فاسأل نفسك " لماذا ؟ " ألست على نفس الدرجة من الأهمية مثل صديقك ؟ إذن تعامل مع نفسك كما تعامل صديقك وراقب جيداً الرسائل التى ترسلها إلى نفسك ، هل تدعو نفسك بأسماء معينة ، أم أنك توجه أوامرك بصوت عال لنفسك ؟ وهل تعاقبها عندما تقول أو تتصرف بشكل غير لائق من وجهة نظرك ؟ إن كان الأمر كذلك ، فأنت بذلك تسيء إلى نفسك وتقلل من قيمتها .

والعديد من الناس يعانون من الصراع مع أنفسهم لأن أحد أجزاء أنفسهم يتصارع دائماً مع الأجزاء الآخر لها . وهناك طريقة فعالة للتعامل مع مثل هذا الصراع الداخلى وهو أن نعرف أننا جميعاً لدى كل منا فى داخله ثلاثة أجزاء : ذلك الطفل الداخلى المعبر عن الماضي، والشخص البالغ ، وتلك الشخصية التكوينية التى تتمثل فى الوالدين أو الشخصية الأبوية التى دائماً ما تتوجه بالنقد نحو سلوكياتنا . وعلى الرغم من أننا نتصرف تلقائياً ونبدو كأشخاص بالغين إلا أن تلك الأجزاء الأخرى من شخصيتنا تتحكم فى سلوكنا بصفة دائمة وتؤثر عليه ، وعلينا إذن أن نتعرف عليها ونجيد التعامل معها .

فالأشخاص الذين كانوا يوماً معرضين لنقد الوالدين لهم يكون لديهم غالباً صوت قوى بداخلهم يمثل والديهم ويصغر من شأنهم ويتحكم فيهم . وكما أشارت المعالجة النفسية " كارين هورنى " من قبل فهم دائماً تحت تصرف " طغيان الضرورة " . ويقولون لأنفسهم باستمرار : " كان علىّ بالضرورة أن أفعل ذلك " أو " لم يكن من المفروض أن أفعل ذاك " أو " علىّ أن أكون أفضل من ذلك بالضرورة " أو " لم يكن من الضرورى أن

أرتكب أخطاء " وهكذا . ومواجهة ذلك والتعرف عليه ومناقشة تلك الأوامر يساهم بشكل كبير فى تحرير أنفسنا من عبودية تلك الشخصية النقدية الأبوية . وفى نفس الوقت ، فذلك الطفل الداخلى المرتبط بالماضى والذى يكون غالباً أكثر شعوراً بالخوف والوحدة يمكن إعادة التأكيد عليه من خلال ذلك الجزء الراشد وذلك عندما يشعر الفرد بأنه محبوب ومطلوب من قبل الآخرين . فمتى شعر الإنسان بعدم الأمان فعليه أن يتوجه بالحديث إلى ذلك الطفل الصغير الكامن بداخله وأن يدعه يشعر بأن ذلك الشخص الراشد ـ وهو أنت ـ يرعى ذلك الطفل الصغير ويحبه ويغذيه ويداويه بشكل فعلى ، وسوف تندهش كثيراً من النتائج الطيبة التى ستعود عليك من هذا التمرين .

وعندما كنت طفلة وثم مراهقة كنت ألوم نفسى تقريباً على كل شيء وباستمرار ، فبعد أن ألتقى بأصدقائى أو أذهب لحضور حفل، عند عودتى للمنزل كنت على الفور أبدأ فى توجيه الأحكام النقدية على سلوكى . وكنت أعتبر كل أفعالى سخافات أو سلوكيات خاطئة اجتماعياً وكنت أدعو نفسى بأسماء عديدة وأذكر نفسى دائماً بأننى حمقاء وأتصرف على نحو غير لائق ، وأخيراً أدركت مدى قسوة اتهاماتى لنفسى حيث كنت أضع نفسى فى حالة عصبية ميئوس منها . ولقد بدأت فى التفكير فى تلك الشخصية الأبوية الناقدة بداخلى وكنت أراها كشخص يتربص بى ويتابعنى باستمرار من أجل تسفيهى والإقلال من شأنى . وقررت أن أتحكم فى ذلك ووضعت نهاية لتلك المشكلة المرعبة التى تتمثل فى الإحساس بالذنب واتهام الذات .

وبدأت فى عملية التغيير من خلال عقد اتفاقية مع نفسى بأن أسمح لنفسى بتصحيح ما قد أخطئ فى عمله لمرة واحدة . واحدة فقط . والمرة الواحدة تمثل خبرة تعليمية وكل ما يأتى بعدها ليس سوى تذمر وعتاب . وبدأت ذلك من خلال تحديد بعض السلوكيات التى اعتبرتها غير لائقة بدلاً من كونى طفلة غبية تسيء التصرف مثيرة للخزي. وقلت لنفسى إننى بدأت من الآن أتعلم ألا أقول هذا أو أفعل ذاك ولست بحاجة إلى تكرار ذلك. وأصبح الأمر يبدو كعملية تصحيحية وليس صراعاً ذهنياً . وبعد ذلك

عند محاولة تلك الشخصية الأبوية بداخلى توجيه النقد لى أدير وجهى وأصرخ فى وجهها " أطبق فمك ! " على درجة عالية من الصوت ، إلا إذا كان هناك أناس يلتفون من حولى فيكون الصراخ بداخل عقلى . وقد يبدو هذا الصراخ كشىء سخيف ولكن خلال ثلاثة أسابيع تمكنت من السيطرة الكاملة على تأنيب الذات ولم أسمح لتلك الشخصية الطاغية بداخلى بأية محاولة لإهانتى أو إذلالى مرة أخرى .

دعونا نبدأ طريقة لتحسين مستوى تقدير الذات. ويكون المبدأ الأول فى برنامجك لذلك هو : ...

أن تتحدث دائماً إلى نفسك بعطف

تعامل مع نفسك كما لو كنت صديقاً محباً ولا تحاول إطلاق مسميات على نفسك أبداً ولا تؤنبها على أى تصرف غير لائق . وبصفتى معالجة أحدد غالباً بعض الواجبات المنزلية لعملائى حتى يحسنوا من أسلوب تعاملهم مع أنفسهم وبالنسبة لبعض الناس قد يبدو الأمر غاية فى الصعوبة فهم ببساطة غير قادرين على التفكير فى أى شىء يحبونه فى أنفسهم . فكيف لنا أن نتوقع محبة الآخرين لنا فى حين أننا لا نفعل ذلك تجاه أنفسنا ؟ يمكنك أن تتعلم كيف تصبح صديقاً محباً لنفسك ومع ذلك قد تجد بعض السلوكيات غير المقبولة بالنسبة لك ، ويمكنك باستمرار أن تحب ذاتك الداخلية التى تحاول جاهدة أن تصبح شخصية أكثر انضباطاً وأكثر واقعية . وفى الواقع فبالنسبة لبعض الناس الأكثر انطواء ووحدة وليس لديهم من يحبهم ، اطلب منهم أن يكرروا عبارة كل صباح عند استيقاظهم من النوم حتى قبل أن يفتحوا أعينهم وهى أن يقولوا " أنا أحبك يا ... فأنت شخص رائع ". وإن كنت تعانى من عدم الشعور بالمحبة فسوف تندهش لدى قدرة هذه العبارة التأكيدية على تغيير أحاسيسك تجاه نفسك. وبذلك ستجد كيف يمكن لذاتك العليا . وهى ذلك الشىء بداخل أعماقك أن يتعرف عليك ويحترمك ويحبك . وتلك هى الطريقة المذهلة التى ستبدأ بها يومك باستمرار . فعندما تشعر بأنك بحاجة للحب فعليك أن تستعين بها على نفسك .

امنح لنفسك مجاملة واحدة على الأقل كل يوم

بدلاً من الاعتماد على الآخرين حتى يخبروك بجودة عملك أو يبدوا إعجابهم بالأسلوب الذى تتبعه فى العمل أو بهيئتك وملابسك التى ترتديها هذا اليوم، قم بذلك بنفسك . فسوف يساعدك ذلك على الإعلاء من درجة تقييم ذاتك ولن يخيب أملك إذا فشل الآخرون فى ملاحظة بعض الأشياء لديك . وفى كل وقت تحقق إنجازاً فيه سواء كان صغيراً أو كبيراً ربّت بيدك كتفك وامنح لنفسك مجاملة وكن فخوراً بنفسك وبجهودك وعندها ستجد أنك لن تعتمد على الآخرين فى تقديم المجاملات لك .

ذات مرة ذكر لى شخص ما أنه قد عالج نفسه من آلام فى ظهره، حيث إنه كان ببساطة يضع يديه على الجزء السفلى من ظهره لمرات عديدة كل يوم ويكرر : " أنا أحبك يا ظهري، وأنت جزء منى وسوف أعتنى بك على قدر المستطاع" فبدأت آلامه تزول تدريجياً. كيف يبدو ذلك الأسلوب مختلفاً عما يفعله معظم الناس ؟ فى أغلب الأحوال نجد أننا نكره هذا الجزء المريض فينا والذى يسبب لنا المتاعب ونتمنى لو استطعنا التخلص منه مما ينتج عنه تركيز الطاقة بشكل سلبى فى هذا المكان .

عبر عن شكرك لنفسك وأثن عليها شفاهيةً

لا يمكن لشخص أن يعيش دون أن يشعر بأنه شخص محبوب وجدير بالاحترام ويمكنك اللجوء إلى العبارات التأكيدية التالية للإعلاء من شأن ذاتك :

أنا (فلان) أحب نفسي وأنا شخص محبوب .

إننى أشعر الآن بالمحبة والتقدير من قبل والدى وأصدقائى وكل من يهمنى أمره (حتى لو لم تكن كذلك. كرر استخدام تلك العبارة التأكيدية حتى تحقق صداها) .

إن أيامى مفعمة بالسعادة والرخاء .

إننى الآن أقدم الحب وأتلقاه بحرية .

إننى جدير بالمحبة وأنا شخص محبوب .

وها هى بعض العبارات التأكيدية الأكثر فاعلية والتى تزيد من تقدير الذات ، وهى مأخوذة من كتاب " شاكتى جاوين " الرائع تحت عنوان " Creative Visualization " :

كل يوم أزداد جمالاً وصحة وإشراقاً !

كلما ازداد حبى وتقديرى لذاتى ازددت جمالاً .

لقد أصبحت أكثر جاذبية للرجال (أو للنساء) .

إننى عطوف ومحب ولدىّ رغبة شديدة فى التفاعل مع الآخرين .

بالإضافة إلى كتابة هذه التأكيدات أو ما يشابهها، اجعل منها هدفاً يساعدك على تحقيق شيء جميل لنفسك كل يوم . فالأمر لا يستدعى منك شراء أشياء مكلفة ـ مثل شراء ملابس جديدة ـ ولكن قد يكون مجرد شيء بسيط مبهج يزيد من إحساسك الطيب تجاه نفسك ويغذى روحك . وقد يتمثل الأمر فى أخذ حمام من الفقاعات أو الخروج للنزهة ، أو مشاهدة المعروضات ، أو قراءة قصة ممتعة ، أو قضاء الوقت فى مراقبة مشهد الغروب . أو حتى الاستماع إلى بعض الموسيقى الممتعة . وعليك أن تعتنى بنفسك بنفس الطريقة التى ترغب فيها أن يقوم شخص آخر برعايتك . فعندما تشعر بالحب ستجعل بداخل قلبك مكاناً مخصصاً للحب حتى يستدعيه ليملأه .

التغلب على المماطلة

من أكثر السلوكيات الدالة على انهزام النفس شيوعاً هى المماطلة المزمنة. ويبدو هذا السلوك لدى هؤلاء ممن يجدون صعوبة فى القدرة على حب النفس . ومعظم الناس لا يمكنهم أداء ما عليهم أداؤه وذلك

لاستخدامهم مقاييس عقابية مع محاولة هزيمة أنفسهم من خلال الأفعال العقلية مما يجعلهم يزدادون تعلقاً بشخصية الطفل المتمردة بداخلهم والتى ترفض التعاون والمشاركة . فنجد أن أولئك الذين يتعاملون كأطفال مجبرين يتعلمون غالباً استخدام أسلوب المماطلة كأسلوب دفاعى وكوسيلة للوقوف فى موقف القوة فى تلك المواقف الخائرة . فالأم تصيح : " احضر هنا فى لحظة ... اغسل يديك فى الحال، أريد رؤية تلك الغرفة نظيفة الآن " وقد لا يكون الطفل قادراً على رفض القيام بذلك ولكن قد يستدعى الأمر وقتاً أطول لأداء مثل هذه المهام فيقول الطفل: " حسناً يا أمي، سوف أقوم بذلك بمجرد انتهاء هذا البرنامج ، سأحضر يا أمي، فقط دقيقة واحدة وسأحضر".

وبسبب هذا الأسلوب الماكر يمكن للطفل أن يراوغ مثل هذا النوع من السيطرة . وبذلك وفى حياته فيما بعد عندما يرغب ذلك الشخص فى تحقيق مراده فى التو واللحظة أو تسديد فواتيره أو تنظيف الحجرة أو استيفاء ما عليه من مستحقات ضريبية ... إلخ ، فيصرخ فى نفسه من داخله بنفس اللهجة الصوتية التى يستخدمها الوالدان للسيطرة . فماذا يحدث إذن ؟ يبدأ فى المراوغة والمماطلة حتى اللحظات الأخيرة ـ وقد ينتظر إلى ما يزيد على ذلك ـ وتدخل حياته فى دوامة الفوضى . وبالطبع يبدو ذلك كسلوك انهزامى والذى يتسبب فى كره النفس ، فهو يكره فى نفسه اتباع مثل ذلك الأسلوب ولكنه لا يملك القوة على التوقف لأن مثل ذلك السلوك العصبى يتم تحت تأثير الشخصية الطفولية الداخلية المرتبطة بالماضى والتى لم يتعامل معها من قبل بشكل سوى .

ومن العناصر المهمة لتقدير الذات هو الحكم على أنفسنا من خلال ما قمنا به من عمل . فالاهتمام بالأشياء التى نتعمد تأجيلها فى حياتنا تساعد على بناء تقدير الذات . فإن واصلت المماطلة فأنت بذلك تعطى لنفسك الفرصة للتعامل معها من منطلق العجز أو الفشل . وبذلك فالاهتمام بتلك الأشياء هو الطريقة التى تساعدك على تطهير عقلك وشحن المزيد من الطاقة لأنك بذلك لا تضع جانباً جزءاً من طاقتك من خلال إبعاد أشياء فى خلف عقلك وإرجاء إتمامها . فمن خلال إتمام مهامك اليومية يمكنك أن تعتبر

نفسك بذلك تعالج نفسك وحياتك ، مما سوف يقنع عقلك بأنك شخص لائق . ورعاية مثل هذه الأشياء هي طريقة لليقظة ومتابعة حياة الحاضر الحالية . وحتى تحرر طاقتك العقلية ابدأ بمزاولة المهام التى كنت تتجنبها مما سوف يتسبب لك فى رفع درجة تقييم الذات تلقائياً كنتيجة لإنجازاتك.

وإليك تلك الطريقة النظامية التى ستساعدك على التعامل مع المماطلة المزمنة . خذ قصاصة من الورق واكتب فيها أكثر خمسة أشياء مهمة فى حياتك عليك القيام بها . وحتى تشرع فى البدء اختر أسهلها بالنسبة إليك ثم حدد المدة التى سوف تستغرقها لإتمام هذا العمل فإن تحديدك للمدة المطلوبة سيسهل عليك القيام بالمهمة . وقد يفاجئك أنك قد تمكنت من الانتهاء من بعض البنود فى قائمتك فى أقل من خمس عشرة دقيقة أو نصف الساعة ، تلك الأشياء التى قمت بإرجائها لأسابيع ، وأن ما أهدرته من طاقتك فى القلق بشأن القيام بها لم يكن له داعٍ على الإطلاق . وبعد ذلك اسأل نفسك " لماذا لم أنتهِ من هذه المهمة بعد ؟ " ولتدرج أكبر عدد ممكن من الأسباب التى تفكر بها ، فربما تكون لديك صورة عقلية بأن هذه المهمة غير سارة ، ربما تكون مؤلمة ، أو ربما تكون مهمة كبيرة للغاية لدرجة تجعلها مرهقة . أو ربما تعتقد أنك تفتقد للمهارات التى تجعلك قادراً على إنجاز هذه المهمة ، فعليك بكتابة كل أفكارك هذه .

وابدأ فى مكان آخر بوضع قائمة بالحلول الممكنة لكل عائق من العوائق التى حددتها والتى تمنعك من إنجاز المهمة . وإذا كنت لا تعرف المعطيات أو المعلومات اللازمة لإتمام هذا العمل اكتب أسفل ذلك من يمكنك الاتصال به لذلك أو أين يمكنك الذهاب للحصول على تلك المعطيات ثم بعدها فالكتب الفوائد التى تتوقع أن تعود عليك كنتيجة لإتمام هذا العمل . فعلى سبيل المثال ، قد تتمثل الفوائد فى ارتفاع درجة تقييم الذات ، أو الإحساس بطعم الإنجاز ، أو التحرر من القلق ، أو المزيد من الوقت المخصص للهو . وتلك الفوائد هى الفوائد الداخلية ، وقد تكون هناك فوائد خارجية مثل تأييد الآخرين لك ، أو زيادة الدخل الإضافى . وسوف تساعد كتابة هذه الفوائد فى تحفيزك أكثر . ثانياً : اكتب الخطوات التى

تحتاج إلى اتخاذها لإتمام هذا العمل مع تقليل عددها : ماذا عليك أولاً القيام به لإنجاز هذه المهمة ؟ أحضر بعض الأوراق واجلس على مكتب وافتح بعض الصناديق المخصصة للتخزين ، هل هو ما عليك القيام به ؟ اكتب كل ما تحتاج إلى القيام به . وعند كتابة كل هذه الخطوات، حدد المدة الزمنية التى ستستغرقها كل خطوة ثم حدد تاريخ إتمام كل خطوة واكتبه إلى جوارها . وإن كانت لديك مهمة عويصة ستستغرق منك عطلة نهاية الأسبوع بأكملها ـ مثل تنظيف المرآب ـ فعليك أن توزع العمل على أكثر من عطلة . ربما لا تستطيع إثارة نفسك وتحفيزها على قضاء يوم العطلة بأكمله فى العمل فى المرآب ، فعليك بوضع جدول مريح ، مثلا يكون العمل من الواحدة حتى الخامسة كل يوم سبت لمدة ثلاثة أسابيع . وتذكر جيداً : عليك بتوقع المزيد من نفسك حتى تضمن الفوز !

والآن الجأ إلى خيالك، واقض بضع دقائق فى الاسترخاء وتصور نفسك وأنت تقوم بتلك المهمة وتتمها . وتلك النقطة غاية فى الأهمية لتحفيزك أكثر، فقد تكون بحاجة إلى رؤية نفسك وأنت تعلن لشخص ما عن إتمامك للعمل . وترى رد فعل ذلك عليه . أو قد تتصور نفسك تجلس وتنظر إلى المرآب بإعجاب أو تنظر إلى الموقع المراد تنظيفه بعد أن تخلصت من كل المهملات التى كانت فيه . ولاحظ شعورك الطيب عند إتمام هذا العمل وذلك هو أحد الأجزاء المهمة فى البرنامج لأنك إذا تمكنت من إتمام العمل فى ذهنك ستجد أن الأمر أكثر سهولة لإتمامه فى الواقع .

وأخيراً حدد لنفسك مكافأة تحصل عليها عند إتمام العمل . وقد لا يتطلب الأمر منك مكافأة كبيرة . ولكن المهم هو أن تدعم جهودك بمكافأة نفسك . والآن عليك بنسخ الصفحة القادمة والتى تمثل نموذج عمل حتى تتمكن من التخلص من مماطلتك بشكل نظامى . فالطريق طويل أمامك لتتمكن من الإعلاء من تقديرك لذاتك .

نموذج عمل مخصص للتخلص من المماطلة

١. أكثر المهام الضرورية لإتمامها بالنسبة لى هذا الأسبوع هى :

---

٢. سوف أبدأ فى هذه المهمة يوم :

---

٣. الوقت الافتراضى المخصص لأداء المهمة هو :

---

٤. أسباب عدم إنجاز المهمة من قبل هى :

---

٥. الحلول اللازمة لكل من هذه الأسباب هى :

---

٦. الخطوات اللازمة لإتمام المهمة : الوقت اللازم (لكل خطوة)

---

٧. الفوائد التى ستعود علىّ من إتمام المهمة :

---

٨. تصورى لأداء وإنجاز المهمة وإحساسى باستكمالها .

٩. عند الاستكمال سأكافئ نفسى على النحو التالى :

التوقـــيع : ____________ بتاريخ : ________

جذب الحب إليك

إن أكثر العناصر أهمية لجذب الحب هو أن تتعلم أولاً كيف تتعايش مع نفسك ومن خلالها . فإن كنت أعزب يمكنك أن تخلق ظروفاً للحب فتكون شخصاً محباً لنفسك وللآخرين . وبدلاً من إهدار الوقت فى الوحدة والألم يمكن اعتبار العزوبية وقتاً كافياً لتحقيق النمو الذاتى . وهى الطريقة المثلى حتى تنمى منابعك الداخلية وتعلم جيداً من أنت بالفعل على أعمق المستويات باعتبارك إنساناً . فعندما تكون منفرداً قد تجد الوقت الكافى لاكتشاف نفسك وتجديدها إذا وجدت إمكانية لتحقيق هذا التطور وستكون تلك هى فرصتك لتجديد إحساسك باليقين تجاه نفسك .

فالعزوبية تمثل تحدياً هائلاً وتساعدك على تنمية حاجتك الداخلية للقوة حتى تواجه الحياة باعتبارك شخصاً قوياً ومستقلاً . فعندما يرتبط شخص ما بآخر فقد يفقدان رؤيتهما لحقيقتهما الذاتية ويبدأ كل منهما يعيش من خلال الآخر . أما بالنسبة للشخص الذى ينمى منابعه الداخلية ومهاراته فتجده أكثر انتعاشاً دائماً عن ذلك الشخص الذى يعيش فى ظل غيره . وعندما تصل إلى شريكك المناسب سيجد هو أو هى شيئاً يقدمه لك وشيئاً ليشاركك فيه . ويصبح بذلك شخصاً متكاملاً أكثر توحداً مع محوره الخاص، وسوف يقدّر الآخرون ذلك ويمجدونه .

إن الحب مثل سائر الأشياء الأخرى فى الحياة ـ يمكن أن نحققه من خلال الوعى . فكما تستطيع تكرار بعض العبارات التأكيدية حتى تزيد من ثرائك فأنت قادر بالمثل على أن تجذب إلى حياتك نمط الشخص الذى تتمناه وباستخدام نفس الأسلوب . وبذلك تجد قوانين الكون تطبق مرة ثانية . وعليك بالحذر وتجنب انتهاك القوانين الكونية والاعتداء على إرادة الشخص الآخر . وكذلك عليك باستخدام عبارة تأكيدية تعبر عن نمط الشخص الذى تتمناه ولكن لا تحدد شخصاً بعينه فى هذه العبارة واترك الأمر للروح . وإن كان صحيحاً من الناحية الكونية بالنسبة لك أن تحصل على شخص بعينه فسيحدث ذلك بالفعل . ومن ناحية أخرى . إن كنت تحاول فرض ذلك من خلال قوة تفكيرك فقد تنجح فى جذب شخص بعينه

ولكن ستكون هناك دائماً حركات عنيفة ارتجاعية نظراً للأسباب والمؤثرات المرتبطة بذلك القانون الكونى .

وأول الأشياء الواجب عملها قبل تكرار التأكيدات للوصول للحب هو أن تضع صورة واضحة فى ذهنك لنمط الشخص الذى تريده بالضبط . وقد يبدو ذلك كدليل واضح ولكن ـ صدق أو لا تصدق ـ معظم الناس لا يفكرون بوعيهم فى السمات الخاصة بالشخص الذى قد يبدو أكثر توافقاً مع شخصياتهم . وقد تكون فكرة جيدة بأن تكتب فى ورقة صغيرة ما هى تلك السمات . وإن كنت تجد صعوبة فى تحديد ذلك فابدأ بالتفكير فى سماتك الخاصة وضعها فى قائمة ، فهل تفضل أن يكون لرفيقك نفس السمات أم تفضل أن تكون سماته عكس سماتك حتى يتوازن معك ؟ على سبيل المثال إن كنت شخصاً مسرفاً فقد تحب أن يكون رفيقك ممن يحسنون التعامل مع المال وتنظيمه حتى يستطيع أن يحكم عاداتك المفرطة . وإن كنت تحب الموسيقى الكلاسيكية فقد تحب أن يكون رفيقك كذلك ، فقد يصيبك الجنون إذا كان هذا الرفيق ممن يحبون الموسيقى الصاخبة . وإن كنت محباً للرياضة فمن الأفضل لك اختيار رفيق محب للرياضة ، فمن الأفضل لك اختيار رفيق يشاركك اهتماماتك بدلاً من شخص يفضل الجلوس فى المنزل وقراءة الكتب ومشاهدة التلفاز .

بالإضافة إلى ذلك ، كن واثقاً وتأكد من إضافة السمات الداخلية التى ترغب فى أن تجدها لدى رفيقك مثل الصدق ، والدفء ، والمحبة ، والإخلاص ، والعطف ، والثقافة ، ويكون سوياً ، وناضجاً ، وروحانى النزعة ، ومستقراً مالياً ، أو أية سمات أخرى قد تبدو لديك . وبما أن ذلك يبدو لك كجزء مهم من تلك التأكيدات فقد تجد أنك بحاجة إلى بعض الوقت حتى تتأمل وتفكر ملياً فى نمط الشخص الذى تتمناه . وتذكر قدر المستطاع أنه كلما كنت دقيقاً فى تحديد ذلك . كان من السهل على عقلك الباطن أن يحقق لك تلك الرغبة .

هناك سؤال آخر مهم عليك أن تطرحه قبل كتابة العبارة التأكيدية هو : " ما هو هدفى بالضبط ؟ " . هل لديك رغبة حقيقية فى الزواج ؟ وهل تسعى إلى الارتباط المستمر المستقر ؟ فقد تكون منهكاً فى بناء طريق

حياتك المهنى الآن وكل ما تحتاج إليه هو مجرد شخص يشاركك أوقاتك السعيدة والذى قد يكون يسعى إلى نفس هذا النوع من الارتباط . فهل أنت من ذلك النوع الذى يرغب فى الإخلاص ويرغب فى تقديم نفس الشيء لشريك حياته ؟ إن كنت كذلك ، ضع عنصر الإخلاص والولاء كإحدى السمات التى ترغب فيها . فهل تتوقع لنفسك زواجاً أحادياً أم تفضل العلاقة المفتوحة بين الطرفين التى تمكنهما من رؤية الآخرين ؟ وعندما تتزوج هل ترغب فى إنجاب أطفال سريعاً ؟ فإذا كنت تحب ذلك حدد رغبتك فى أن يكون شريك حياتك لديه نفس الرغبة .

وكن واثقاً من أن تأكيداتك تشمل كل ما تتمناه ولكن فى نفس الوقت ضع لنفسك حدوداً . فإن كنت لا تملك ذلك الوجه وتلك الهيئة التى تعبر عن قمة الموضة فعليك ألا تفكر فى انجذاب شخص يضاهى " أدونيس " هوليود . فليس هناك شخص كامل ولكن هناك تلك النزعة الإنسانية التى تجعلنا نفكر فى أننا قادرون على جذب النجوم إلينا مما يدعونا إلى صد كل من لا يرقى إلى تلك الصورة الخيالية التى نتمناها . وعند استكمال قائمتك راجعها وحاول معرفة مدى مطابقتها للواقع . على سبيل المثال إن كنت ترغب فى الزواج من سيدة نحيفة شقراء وجميلة تعمل مديرة لمؤسسة ، ذكية ومتعلمة وجذابة وثرية ، فحاول إذن أن تقدر ذاتك بشكل واقعى وتحدد ما إذا كنت ستستطيع أن تكون مناسباً للالتقاء بمثل هذه المرأة .

على سبيل المثال " لورا " إحدى عميلاتى السابقات والتى أكدت لى مدى أهمية تحديد كل شيء ترغب فيه فى رفيقك ، فلقد حصلت على الطلاق من زوجها بعد عشرة أعوام لأنه كان كسولاً ومملاً وعقيماً . فلمدة سبع سنوات من العشر التى قضياها معاً ، كان غير مهتم تماماً بالعلاقة الجنسية ولم يكن راغباً فى المساعدة لحل المشكلة . فعندما بدأت هى فى استخدام أسلوب التأكيدات ركزت علي أكثر الاهتمامات لديها وهى نجاح العلاقة الزوجية الجنسية . وذلك تماماً هو ما توصلت إليه فتزوجت رجلاً مكتمل الرجولة وقادراً على إسعادها تماماً ولكنها اكتشفت أنه لم يكن مخلصاً لها . ولمدة عامين شعرت فيهما تلك السيدة باضطراب شديد لأنها انت تجدد على علاقة بغيرها مما قد يسيء إلى تقييمها لذاتها أكثر من ذلك

الذي كانت تشعر به خلال عشر سنوات من حياتها مع زوجها الأول . وأخيراً قررت عدم الاستمرار في ذلك فلقد قررت أن إشباع العلاقة الزوجية لا يستحق كل هذا التوتر والعناء وحافظت على ما تبقى لديها من احترام للذات عندما تركته ن وفي تلك اللحظة فقدت عملها نتيجة لاضطراباتها الداخلية وكان عليها البحث عن معالج نفسي حتى يعيد إليها ثقتها بنفسها . وقبل البدء في استخدام أسلوب التأكيد للوصول إلى شريك الحياة المطلوب لجأت إلى برنامج لتنمية تقدير الذات شهور وأقنعت نفسها بأنها شخص جدير بالثقة ، تستحق أفضل مما لديها .

ومن الكتب المتعة التي تستمل على عبارات تأكيدية تستخدم للعثور على شريك الحياة كتاب " I Deserve Love " لـ " سوندرا راى " ولقد كان يحوى تلك التأكيدات التالية ، وعلى الرغم من أن كل تلك النماذج قد كتبت باسم الشخص الأصلى باستخدام ضمير المتكلم إلا أن عليك أن تتذكر وضع اسمك أنت بدلاً من اسمه . وعليك أيضاً أن تكتبها باستخدام ضمائر مثل : أنا ، أنت وهو / هي . وعند كتابتك لتلك التأكيدات باستخدام ضمير الغائب سوف تشعر بأن هناك " شخصاً موجوداً بالفعل " ويفكر أيضاً في إمكانية حصولك على مرادك وقد يصل الأمر إلى أن ينطبع في عقلك الباطن . وهذه العبارة هي :

أنا " دوروثى " أستحق الحب والوصول إلى الرجل المطابق لرغباتى الآن . وأريده شخصاً مثيراً ، وحنوناً . ومحباً . ومستقراً مادياً ، مفكراً . ومتعلماً . وناضجاً عاطفياً . وسوف يكون محباً للأطفال .

أنا " مارك " أستحق الحب والوصول إلى السيدة المطابقة لرغباتى الآن . وستكون شخصية ذكية وجذابة وتراعى مشاعر الآخرين ومحبة ورياضية وتحب موسيقى الروم الصاخبة وقادرة على الانتقال معى إن انتقلت إلى مكان آخر .

أنا " جوان " وقد أصبحت الآن رجلاً جذاباً . عطوفاً . وحنوناً . ومسئولاً . وذكياً . وناجحاً . ومنفتحاً لديه حس فكاهى .

أنا " بول " وقد أصبحت الآن جذاباً للنساء خاصة المرأة الحنون العاطفية التى تهتم بأطفالى ومليئة بالثقة والمرح وتحب الجلوس والبقاء فى المنزل ورعاية الأطفال .

أنا " باتريشيا " مفعمة بالحب وأفكاره وقوة الجاذبية مما يمكننى من تحديد ملامح العلاقة التى أتمناها ، فهناك المزيد من المحبين الملتفين من حولى ولقد بدأت الآن فى جذبهم نحوى .

أنا " لارى " أجذب إلى حياتى الآن شخصاً خفيف الظل ، مرحاً ، إنه شخص يمكن أن أجد معه المتعة .

ويمكنك أيضاً تحديد متى سوف تقابل ذلك الشخص المرغوب فيه بدقة :

أنا " جينى " أرسل الآن ذبذباتى العقلية الخاصة بالحب وسوف تجذب تلك الذبذبات ذلك الشخص الذى أريده وسوف أقابله فى الربيع وسنتزوج مع نهاية هذا العام .

أنا " بوب " أصبحت أكثر تردداً على الأماكن التى سألتقى بها مع الشخص الذى أريده، فالقانون الكونى بدأ يسرى مفعوله الآن لذلك سأجد نفسى فى المكان الصحيح وفى الموعد الدقيق ، لقد بدأ حبى الحقيقى ينجذب نحوى الآن وسوف نشترى معاً منزلاً ونتزوج فى يوم عيد الميلاد .

انصت إلى صوتك الداخلى

فى بعض الأحيان يجد البعض صعوبة فى جذب الحب نظراً لعدم استعدادهم تماماً للارتباط بشخص ما . وقد تتعدد أسباب ذلك فمثلاً قد يكون مشغولاً لدرجة عدم إمكانية تكريس نفسه لشخص آخر . وحتى تكشف النقاب عن الأفكار المختبئة والتى قد تمنعك من العثور على الحب فعليك أن تقسم الورقة التى ستكتب فيها إلى نصفين واستخدم أحد الجوانب لكتابة التأكيدات الإيجابية والآخر لكتابة الأفكار السلبية التى قد

تكون لديك . وأنصت جيداً إلى جسدك حين تكتب ذلك ولاحظ أى رد فعل سلبى يطرأ عليك . وإن حدث ذلك فاكتب هذا وقاومه بكتابة العبارات التأكيدية العكسية لهم .

على سبيل المثال ، بدأت " باربرا " تكتب :

أنا " باربرا " أصبح لدىّ الآن الطاقة والوقت لإقامة علاقة دائمة مستقرة وسوف يتحقق ذلك لى الآن .

وفى كل مّرة كانت تكتب ذلك كانت تشعر بتقلص فى عضلات البطن ، وباستخدامها للنصف الآخر من الصفحة كتبت تلك المحادثة التى دارت بينها وبين نفسها :

حسناً ؟ أنت مشغولة للغاية بعملك لدرجة أنك غير قادرة على تخصيص وقت لشخص آخر .

قد يكون ذلك صحيحاً ولكننى أشعر بالوحدة الشديدة وأرغب فى إقامة علاقة دائمة وسوف يتحقق ذلك بالنسبة لى .

توقفى عن التلاعب بنفسك ، فلن تتمكنى من تحقيق ذلك ، فسوف يحتاج هو إلى وقتك وسوف تستائين من ذلك .

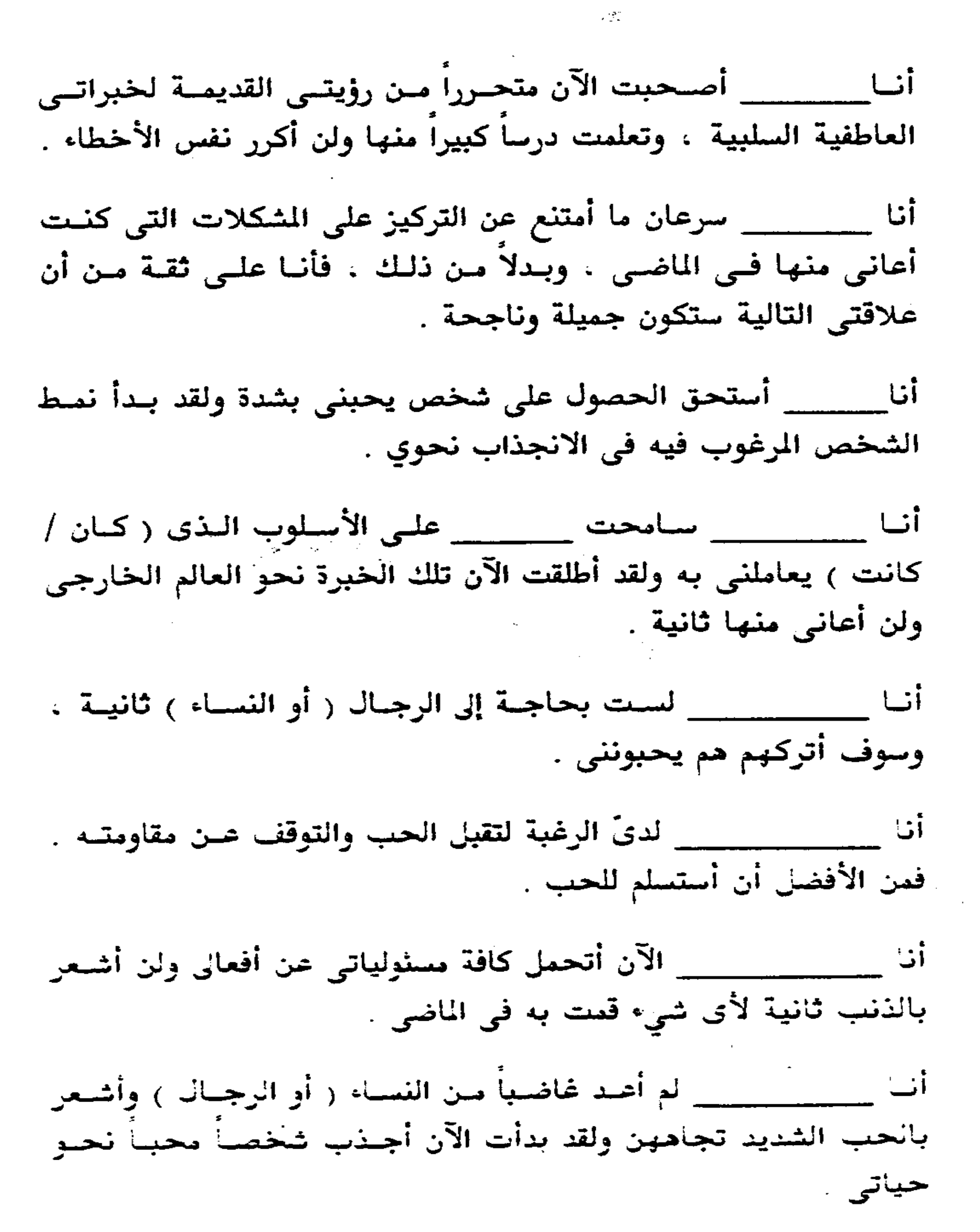
قد تكونين على حق ولكن أعتقد أنه فقط توقيت خاطئ بالنسبة لى لوضع هدف طويل المدى ومحاولة الوصول إليه . من الأفضل لى أن أركز فى عملى أولاً .

وأدت هذه المحاولة إلى رجوع " باربرا " عن قرارها وتحولت التأكيدات إلى :

أنا " باربرا " أستحق الحب وأصبحت الآن أجذب نحو حياتى شخصاً يمكن لى أن أجد متعتى معه . يكون له مشروعاته الخاصة ولا يطلب منى الكثير من وقتى .

تأكيدات للقضاء على الخوف من الحب

فى بعض الأحيان لا يتمكن البعض من جذب حب جديد إليهم بسبب جرح قديم يرجع إلى الماضى مما يجعلهم خائفين من احتمال تكرار حدوث ذلك ، فإن كان ذلك هو ما يمنعك من العثور على الشريك الملائم لك ، فعليك باللجوء إلى التأكيدات التالية :



أنا______ أصحبت الآن متحرراً من رؤيتى القديمة لخبراتى العاطفية السلبية ، وتعلمت درساً كبيراً منها ولن أكرر نفس الأخطاء .

أنا ______ سرعان ما أمتنع عن التركيز على المشكلات التى كنت أعانى منها فى الماضى . وبدلاً من ذلك ، فأنا على ثقة من أن علاقتى التالية ستكون جميلة وناجحة .

أنا______ أستحق الحصول على شخص يحبنى بشدة ولقد بدأ نمط الشخص المرغوب فيه فى الانجذاب نحوي .

أنا ______ سامحت ______ على الأسلوب الذى (كان / كانت) يعاملنى به ولقد أطلقت الآن تلك الخبرة نحو العالم الخارجى ولن أعانى منها ثانية .

أنا ______ لست بحاجة إلى الرجال (أو النساء) ثانية ، وسوف أتركهم هم يحبوننى .

أنا ______ لدىّ الرغبة لتقبل الحب والتوقف عن مقاومته . فمن الأفضل أن أستسلم للحب .

أنا ______ الآن أتحمل كافة مسئولياتى عن أفعالى ولن أشعر بالذنب ثانية لأى شيء قمت به فى الماضى .

أنا ______ لم أعد غاضباً من النساء (أو الرجال) وأشعر بالحب الشديد تجاههن ولقد بدأت الآن أجذب شخصاً محباً نحو حياتى .

أنا ________ الآن أتخلص من خبرتى السابقة مع ________ ولن أتأثر بها ثانية .

أنا ________ مازلت أشعر بالحب فى قلبى تجاه ________ ولكن منذ أن توقف (هو / هى) عن الاهتمام بى أصبحت الآن أتقبل ذلك تماماً وأتمنى (له / لها) إقامة علاقة جديدة حسنة .

أنت تستحق الحب

قد يتعرض بعض الناس لإعاقة قدرتهم على العثور على شريك الحياة المحب ببساطة لأنهم لا يعتقدون أنهم يستحقونه . إن كان لديك مثل هذا الإحساس فاستخدم العبارات التأكيدية حتى تقنع عقلك الباطن بأنك جدير بالحب .

" بيفرلى " سيدة مطلقة طلبت منى موعداً لأنها قد عانت من مشاكل نفسية بعد طلاقها ، فقد شعرت بأنها غير جديرة بالاحترام والحب بعد طلاقها ووحدتها لمدة ثلاث سنوات دون أن يتقدم أحد للزواج منها . فقد عانت هذه السيدة كثيراً من قصة زواجها الأولى ، وعانت أيضاً بعد حصولها على الطلاق فقد وجدت أنها غير قادرة على التعامل مع الصعوبات الكبيرة التى تواجهها بسبب نظرة المجتمع الذى يشير بأصابع الاتهام نحو السيدة المطلقة .

ونظراً لشعورها الشديد بعدم الثقة فى الذات بسبب نظرة المجتمع لها وخوفها من التعرض لفشل علاقة جديدة ، أصبحت " بيفرلى " غير قادرة على العثور على شريك حياة جديد . وأثناء فترة العلاج النفسى وجدت أن من الصعب عليها أن تستعيد كرامتها واحترامها لنفسها كشخص على الرغم من اختلاف أسلوب حياتها عن معظم الناس. وبدأت تدرك أن المهم ليس هو نظرة الناس إليها ولكن نظرتها هى تجاه نفسها. فعلمت بذلك أنها لا تقل عن أى إنسان لمجرد أنها مطلقة . وقررت أن تكون أكثر صدقاً مع ذاتها الداخلية وليس مع نظرات الآخرين. وعندما زالت صراعاتها

الداخلية استطاعت أن تتقبل ذاتها وبدأت فى استخدام التأكيدات الإيجابية تجاه الحب وعثرت على علاقة جديدة فى شهور قلائل .

التغلب على البرمجة السلبية

إذا كنت من ضحايا المفاهيم السلبية فى الطفولة مثل كلمة : " أنت غبى " أو " لماذا لا تستطيع أن تكون مثل أخيك الأكبر " أو " أنت بالفعل معوق وأخرق " أو " أنت لا تساوى أكثر من شيء زهيد ".... إلخ، فعليك باستخدام التأكيدات التالية لتغيير تلك المقترحات . وتذكر أن عليك العثور على المزيد من الأسباب الممكنة التي تبرر لك أحقيتك بالحب مما سيؤدى إلى برمجة عقلك الباطن على فكرة أنك تستحق ذلك بالفعل .

جرب بعضاً من التأكيدات التالية :

أنا أستحق الحب لأننى حنون ومحب وساعدت الكثير من الناس فى حياتى .

أنا أستحق الحب لأننى لدىّ المزيد من الحب لأقدمه وأرغب فى أحد يشاركنى فيه .

أنا أستحق الحب لأن لدىّ العديد من الميزات الشخصية ولأننى أرعى الآخرين بالفعل .

أنا أستحق الحب لأننى عانيت كثيراً فى حياتى ولا أرغب فى المزيد .

أنا أستحق الحب فقط لأننى حى وأن من حقى السعادة .

أنا أفكر فى نفسى بشكل جيد ولهذا من السهل أن يحبنى الآخرون .

أنا الآن أشعر بالأمان نحو قدرتى على جذب نمط الشخص الذى أريده ، وأنا أستحق الأفضل .

أنا أستحق الحب لأننى شخص محبوب .

ويمكن للتأكيدات المتواصلة أن تساعدك على أن تجعل حياتك ما ترغبها تماماً فتكون سعيدة ، ثرية ، صحية ، منجزة ، ممتعة ، مبدعة ومليئة بالحب . ومن خلال برمجة عقلك على الحب ستجد من خلال العقل الباطن والعقل الواعى أنك قادر على الاستمتاع بالإنجاز الكامل والرضا الدائم بصحبة الحب الحقيقى .

" إن أكثر العواطف عمقاً وجمالاً هي التي يمكن أن تستلهم الإحساس الغامض . إنها القوة المتحكمة في كل العلوم الحقيقية .. لتعلم أن أكثر الأشياء غير المعروفة بالنسبة لنا موجودة بالفعل وتبدو لنا كحكمة عالية أو كجمال مشع يمكن لقدراتنا العادية استيعابها فقط في أبسط أشكالها. تلك المعرفة وذلك الشعور هو المركز الأساسي للعقيدة الحقيقية " .

" ألبرت أينشتاين "

الفصل الثامن

الهدى من ذاتك العليا

على الرغم من أن هذا الكتاب يقدم العديد من الطرق للوصول للنجاح في الحياة ، إلا أن علينا أن نتذكر أن السعادة الحقيقية لا تأتي من الممتلكات المادية ، والوضع الاجتماعي ، والقوة أو الحالة والمركز بين الناس . فمعظم من حصل على كل هذه الأشياء كانوا يعانون من الوحدة والانفراد . إن الإشباع العميق المستمر يمكن الوصول إليه من خلال إقامة علاقة متناغمة مع الذات الداخلية . وعادة تكون الخطوة الأولى هي أن نسعى لنصبح ذلك الشخص الذي نتمنى أن نكونه . إنه الشيء المراد الحصول عليه في الحياة والذي يتبعه الوصول إلى كل الأشياء الأخرى المراد الوصول إليها .

إننا نعيش في نطاق أربعة مجالات : الجسمي ، والعقلي ، والعاطفي ، والروحي ، وكل تلك المظاهر الخاصة بخبراتنا يجب أن يتم رعايتها وتنميتها إن كان هدفنا أن نصل إلى أفضل مستوى نفسي وصحي ، وإدراكاً منا للواقع كأفراد بشريين . إن الحاجة إلى الوصول للمضمون والقيم العليا والحياة الروحانية هي أساس الاحتياجات الاجتماعية والبيولوجية الحقيقية لنا . ولقد أكد المعالجان النفسيان "روبرت أساجيولي" مؤلف كتاب " Psychosynthesis " وكار يونج " أهمية الحاجة إلى تنمية الوظائف النفسية العليا فهي البعد الروحاني لحياتنا ـ نظراً لأن وعينا بذلك يؤدي بنا إلى الكمال والأمان والمتعة .

إن ما يحدث لنا في هذا العصر ـ عصر التكنولوجيا ـ ما هو إلا افتقارنا لذاتنا الروحانية . فنحن نعيش في مجتمع يدفع بنا نحو أشياء تستدعي ملاحقتنا لها ، بينما يقدم لنا القليل لتنمية الجانب الجمالي الأكثر رقياً في طبيعتنا ، مما يجعلنا نهمل ذاتنا الداخلية ولا نرعاها . والدليل موجود لدينا في ذلك العدد الضخم من الناس التعساء المرضى بالعصاب الذين نشاهدهم من حولنا ، فالعديد منهم يستهلك كميات ضخمة من المواد المخدرة سواء كانت تحت إشراف الطبيب أم لا ، إلى جانب الكحوليات والمواد الأخرى الضارة، وذلك من أجل التخلص من آلامهم النفسية . وعلينا أن ندرك جيداً ـ والحياة هي من يجبرنا على ذلك الإدراك ـ أن الجانب الروحاني من شخصياتنا بحاجة إلى تنمية ، وأن هذا الجانب الروحاني لإبقائنا على الحياة مثل الطعام والماء . فيقول " ألبرت أينشتاين " إن عدم اعتقادنا في مصداقية الحياة الروحانية ما هو إلا إنكار لمصداقية الخبرة الإنسانية .

فنحن لا نستطيع بالفعل أن نعيش حياة صحية نفسياً دون الاتصال بالذات الداخلية . ويمكننا أن ننمي شخصياتنا وعقولنا وأجسادنا المادية وكذلك مجال عملنا. ولكن علينا أن نجعل أنفسنا أكثر رضا . إن أكثر الأسئلة أهمية في الحياة والتي علينا طرحها إن كنا نسعى إلى التأكيد على قدراتنا كبشر باعتبارنا أكثر المخلوقات رقياً على سطح الأرض هو : " ما هو معنى الحياة ؟ وما هو غرضي وهدفي البعيد منها ؟ " . تلك الأسئلة

أساسية لنا حتى نحيا حياة ممتعة متناغمة ، فهي أكثر الأسئلة التي تتجاهلها المؤسسات العلمية تماماً . وبذلك ، فالمدارس والجامعات تُخرج طلاباً قادرين على برمجة الحاسبات وتحليل البيانات ولكن يعلمون القليل عن كيفية مواصلة حياة بناءة والوصول إلى أعلى الإنجازات من خلالها .

إننا جميعاً نعلم جيداً أن لدينا حواس خارجية خمساً ـ وهي السمع ، البصر ، الشم ، التذوق واللمس ـ وهي التي تنقل إلينا المعلومات من العالم الخارجي . ولكننا غالباً لا نعي أن لدينا حواس داخلية مثل حاسة البديهة ، والتصور ، والإدراك ، ونفاذ البصيرة ، وبقية القدرات التي يمكن تصنيفها باعتبارها خارجة على نطاق الإدراك الحسي . ولقد اختارت الحضارات أن تتجاهل هذه الحواس الداخلية مما أدخلها في حيز الإهمال . كذلك ، فهناك المزيد من المعرفة الخفية التي تقع في نطاق الجزء الباطن من عقلنا وقد نتبع نفوسنا إذا أتيحت لنا الفرصة للاستماع إليه . ويمكن لكل قدراتنا أن تتطور وتنمو في نطاق الوعي لأنها في حالة من " التناسب " وسواء كانت تتطور أو تضعف مع تقدم العمر بنا فهي تعتمد على قدر الانتباه الذى نوجهه نحو أنفسنا.

وحتى نزيد من درجة وعينا ونبدأ في أن نحيا على مستوى راق فعلينا تنمية قدراتنا البديهية . فسوف تبدأ في أن تتفتح من خلال العمليات الطبيعية التي نقوم بها عندما يكون هدفنا الواعي هو أن نحيا حياة راقية وأن نعبر عن مشاعرنا الإيجابية مثل الحب والمتعة والحنان . وعلى الرغم من أن هناك العديد من الناس يتمتعون ببعض القدرات الخارجة على نطاق الإدراك الحسى ، إلا أن معظمهم لم يحاولوا تنمية الوعي الروحاني لهم . ومن ناحية أخرى ، نجد أن بعض الناس من ذوي القدرات الخارقة يسيئون استخدام ما منحهم الله من قدرات فيصيبهم الغرور ويتظاهرون باختلافهم عن الآخرين ويستفيدون من ذلك مادياً . ولا يمكنني التأكيد على أن تلك القدرات البديهية متاحة للجميع عند استعدادنا لتقبلها .

أهمية التأمل

من أهم الطرق الأساسية المستخدمة في تنمية وإبراز تلك القدرات العليا هو أسلوب التأمل ، فهو الطريق المهم والفريد للوصول إلى أعلى درجات الوعي . فمن خلال التأمل المتواصل المعتاد يتحدث إلينا صوت الحدس ليرشدنا ويساعدنا في حياتنا . ولكن يتجنب الناس غالباً اللجوء إلى التأمل ظناً منهم أنها عملية صعبة تتطلب تعلم أسلوب صحيح لاتباعه . وهل هناك أسلوب صحيح ؟ وهل علينا بالضرورة أن نتلقى دروساً في الأساليب المتخصصة ونتعلم أنظمة معقدة قبل البدء في التأمل بأفضل الطرق المستخدمة ؟ يجدر بي الإجابة عن هذه التساؤلات من خلال الرجوع إلى مقولة المعلم الهندي العظيم " كريشنامورت " الذي قال: " لا تسألني كيف أتأمل ولكن قم بالتأمل مباشرة ، فيمكن أن تبدأ عملية التأمل من خلال سؤال بسيط مثل : " من أكون ؟ " ثم بعدها أنصت إلى تلك الأفكار التالية : " إنني أعبر عن الخلود، فكيف استطاعت الروح أن تعبر عن نفسها من خلالي؟ " .

يقول " ديفيد فونتانتا " من خلال كتابه الرائع " Learn to Meditate " : " إن التأمل... هو الطريقة الأعمق لاكتشاف العقل والتركيز على أسرار الخلق المعروفة للبشرية.. فهو مثل رحلة تتفتح لها كل الطرق والسبل . فالتأمل يكشف لنا الرؤى الواحدة تلو الأخرى باعتبارها تدخل بنا إلي أعمق أعماق نفوسنا" . وباطلاعنا على نفوسنا على أعمق مستوى نجد أن التأمل يغذي حياتنا بأسلوب لا يمكن لغيره اتباعه .

عندما يصبح التأمل بمثابة تغير دائم ومعتاد سترى أثره على حياتك فيبدأ في الكشف عن وجود شيء ما وراء الحواس الخمس . وبعد أن يصبح عقلك أكثر روحانية سوف تدرك أن تلك القوة الداخلية التي يمكنك تأسيسها أثناء التعامل ستساعدك على التخلص من أية مشكلة في حياتك . وفي كل وقت تمارس فيه التأمل ستتمكن من امتلاكك لنفسك والاستفادة منها إلى الأبد .

ويسجل التاريخ أن أكثر الشخصيات بريقاً وتألقاً في العالم مثل " سقراط " و " بلاتو " ، " والت ويتمان "، " ماري بيكر " ، " إدي " و " سانت تريزا " و " أفيلا " ، كل منهم قضى وقتاً طويلاً في التأمل والاتصال بطبيعتهم الراقية وهي الطريقة الوحيدة من أجل إدراك الذات . وقد تبدو هذه النفوس تتمتع بتفرد شديد فالرجال والنساء الذين يعيشون بتفرد ، يفكرون بتفرد وبذلك يتحدون مع الطبيعة ولا شيء آخر . ففي الوحدة ، كل منهم يتوحد مع حياته ويشق طريق حياته المناسب ، ففي أوقات الوحدة يمكن لنا أن نكتشف ذواتنا الداخلية وندرك الحقيقة وطبيعتنا الأساسية لعلاقتنا بالحياة .

فالعديد من الناس يفرون من مواجهة توحدهم مع أنفسهم في محاولة العثور عليها من خلال شخص آخر . فيخافون أن يتركوا أنفسهم مع الوحدة ، والحياة من حولهم تضج بالضوضاء واللهو ، مما يبعدهم بعيداً عن ذلك الصوت الضعيف المستتر بداخلهم . وإن قضيت بعض الوقت مع نفسك بدلاً من الهروب منها فسوف تحصل على خبرات ممتعة تتمثل في اكتشاف من تكون أنت بالفعل على أعمق مستوياتك كمخلوق . وحتى تفسح مكاناً للفهم العميق عليك أن تحرك الأنا بعيداً ، والطريق الوحيد للقيام بهذا هو أن تمتلك الوقت الكافي والهدوء حتى تعطي لروحك الفرصة للتحدث مع عقلك وقلبك ، ولولا إفساحك مكاناً في وعيك لروحك حتى تربطك بعالمك الداخلي لما تمكنت من الإنصات إلى صوت الهدى .

وليس من الضروري أن نبتعد عن العالم ونختبئ في كهف من كهوف الهيمالايا حتى نقوم بذلك. بل علينا أن نتعلم كيف نصمد أمام الصراع ونواجهه بنفسه وبماهيته حتى نصل إلى مستوى من السكون والهدوء . والتأمل لا ينسحب بعيداً عن العالم بل هو العودة إلى الواقع . إن السعادة الحقيقية تأتي من الكفاح مع بعض الصعاب التي تواجهنا أثناء محاولة الوصول إليها وتلك الصعاب لا يمكن تجنبها . وبالنسبة لمن يعيشون حياة التأمل أو الحياة الروحانية لا يسمحون لهدوئهم الداخلي بأي اضطراب ناتج عن الإزعاج والحيرة التي قد ترتبط بالعالم الخارجي وذلك ما يجعل حياتهم تبدو مختلفة. وكما يقول دكتور" ثورمان فليت ": " لا شيء

يستحق أن يتسبب لك في اضطراب سكينتك الداخلية ". وتطبيق تلك الفلسفة هو الطريقة الأفضل للحياة بغض النظر عن الظروف الخارجية .

وكما يؤكد " توماس ميرتون " في كتابه : " The Seven Storey Mountain " : .

> " إن الشخص المتأمل يكف عن تعريف نفسه من خلال الأحداث التي تعبر عن المشكلة أو عن العنف أو عن الجنون العام للبشر . فهو يشاهد الأحداث ولكنه لا يرتبط بها نفسياً ، وفي نفس الوقت فهو لا يخدع نفسه بفكرة أنه أفضل ممن يرتبطون بتلك الأحداث، فالعالم ليس سيئاً ، ولكن الطريقة التي نعيش بها في هذا العالم هي التي تقتل كل ما يبدو فعالاً للإنسان في حالة استبعادها له وقبوله هو لذلك ، فالشخص يعبر من خلال نفسه عن تمكن الروح منه ، أو انفصال الطبيعة الدنيا عن الطبيعة الأكثر رقياً فيفقد الشخص ذاته . وبالنسبة لمن يتحرر من هيمنة التحكم في عواطفه نجده هو الوحيد القادر على التفكير بذكاء ، ونظراً لعدم تحكم العواطف في نفسه ، يمكنه الرؤية بوضوح مما يجعله يتصرف بوضوح من منطلق السلطة الذاتية " .

إن التأمل هو الأسلوب الفعال لعملية التحول ولا يحتاج إلى إعدادات محكمة. لذلك يمكنك البدء في استخدام هذا الأسلوب من الآن حتى من قبل أن تنتهي من قراءة هذا الكتاب ، وحتى تتمكن من ذلك لديك الآن بعض الخطوات البسيطة التي سوف تضعك في حالة مزاجية خاصة . وأساس التأمل الناجح هو العثور على مكان هادئ بعيد عن الضوضاء . وخطة التأمل تستغرق من خمس عشرة دقيقة إلى نصف ساعة عند البدء . بعد ذلك وكما تبدأ في استغلال فوائد هذا الوقت الهادئ قد تجد نفسك راغباً في مواصلة ذلك . وتأكد من عدم إزعاجك بالهاتف أو الأطفال أو حيوانك الأليف وذلك لأنك إذا ركزت على عدم انقطاع التأمل فسوف تصل إلى أعلى درجات الاستبطان . وقد يساعدك أيضاً أن تستقل في حجرة خاصة مخصصة لهذا الوقت. وإن لم تتمكن من ذلك فخصص مقعداً خاصاً تستخدمه فى التأمل فقط . وسوف يساعدك ذلك على الاستثارة وحدوث ما

يسمى " بالفعل المنعكس الشرطي " في أي وقت تجلس على هذا المقعد مما يصل بك إلى هدفك المنشود .

وتلك هي أفضل الطرق للتأمل حيث تكون الأنوار مطفأة وتكون عيناك مغمضتين ، وإن كان ذلك يضايقك فاجعل الضوء خافتاً حتى لا تشعر بالارتباك . وابدأ تأملاتك بالاسترخاء الجسمي على قدر الإمكان . وإن كنت ترغب في ذلك يمكنك اللجوء إلى أساليب الاسترخاء الموضحة في نهاية الكتاب في جدول (أ) . صفحة ٢١٩ .

في بداية التأمل ، قد يحتاج الأمر منك إلى أسبوع أو أسبوعين حتى تدرب عقلك على التركيز في المشكلة التي يواجهها . فالعقل هو المخادع الأكبر، ويجذب لنا دائماً الأشياء التي تتطلب القليل من التفكير فيها مع بداية التأمل . وإن كنت على أتم الاستعداد لممارسة التأمل ولكنك قد تتوقف قليلاً لفترة من الوقت، فستجد أن الأمر سيحتاج منك إلي نفس الفترة " أسبوع أو أسبوعين " حتى تتمكن من العودة إلى التأمل مرة ثانية وسواء كنت حديث الممارسة أو ممارساً سابقاً فعليك أن تتحلى بالصبر ، فالنتائج ستكون عظيمة !

أفضل أن أقسم فترة تأملاتي إلى قسمين أحدهما نطلق عليه " التركيز " والآخر نطلق عليه " اللاتركيز" أو نجعلهما جزأين الجزء النشط والآخر الخامل وذلك أثناء الجلسة التأملية . وفي الجزء النشط وبعد تهدئة جسدي وعقلي سأقضي من خمس إلى عشر دقائق في التخيلات التصورية والتأكيدات على الأشياء التي أرغب في تحقيقها في حياتي . وعندما أشعر باستكمال ذلك ، أبدأ في الدخول في الجزء السلبي من التأملات وأثناءه تتداعى إلينا الأفكار المستلهمة . والتأثيرات العميقة تبدأ في الحدوث . وفي ذلك الوقت تحاول أنت أن تبتعد بالأنا الذاتية عن الطريق الذي يتيح لك الاستماع إلى صوتك الداخلي . وفي تلك المرحلة عليك أن تغلق آليات عقلك على قدر المستطاع وتسمح ببساطة للأفكار والبديهيات وهدى الروح أن تتقدم إليك . وقد يكون ذلك هو وقت المتعة الإضافية . حيث تتصل فيه بالخلود وتشعر بالتوحد التام والسكينة مع حياتك ومن خلالها . وتلك هي النشوة التي يحدثنا بها المتصوفون ، وعلى الرغم من

ندرتها إلا أنها تمثل قمة الاستفادة من التأمل وإنجازاته الكبيرة وهي متاحة لأي شخص يرغب في بذل الجهد وتوفير الوقت اللازم للتأمل .

وحتى نحقق ذلك ، فنحن بحاجة إلى طريقة لاستدعاء العديد من الأفكار إلى عقولنا . وأفضل الطرق لتحقيق ذلك هى عدم التركيز على التنفس أو التركيز على الأصوات الخيالية التي ليس لها معنى . ومعلمو التأملات المتسامية يعطون تلاميذهم كلمة هندية قديمة ليركزوا عليها لتصفية أذهانهم . ولقد وجد دكتور " هربرت بنسون " مؤلف كتاب " The Relaxation Response " أن الكلمة المفضلة هنا للاستخدام هي كلمة " واحد ".

ولقد وجدت أن أفضل حالة من الاسترخاء هي التي نقلل فيها من سرعة التنفس على قدر الإمكان حتى نصل إلى نفس الهدف وهو التأمل . وهناك طريقة لإبطاء التنفس وهي العد حتى الثمانية ، فقم بحبس أنفاسك وعد حتى الثمانية ثم تنفس ببطء وعد مرة أخرى حتى الثمانية . ويجب ألا تقع تحت أية ضغوط عند قيامك بذلك ، وإن كان أسلوب العد حتى الثمانية يبدو صعباً في تحقيقه فاجعل أرقامك أقل عدداً حتى تشعر بالراحة ، واصل التنفس بهذا الأسلوب حتى تشعر بأن جسدك ساكن وأن عقلك أكثر حضوراً . وعندئذ ومع شعورك بالسكينة والتناغم والتفرد سوف تشبع رغباتك كإنسان ، وغالباً ما يصاحب ذلك ومضات بديهية ورسائل من العقل الباطن أو قد تحدث تلك الومضات في عقلك فيما بعد .

ومن أكثر الطرق فعالية لتحقيق سيادة الذات هي التأمل ، فالقوة الداخلية التي ستحصل عليها ستساعدك على تخطي أي عيب في حياتك وستجد الوقت اللازم للتأمل الهادئ ليس فقط للاستلهام ولكن لتحقيق فائدة كبرى على المستويين الجسدي والنفسي لك . ولقد أكد الباحثون أن التأمل يمكن أن يقلل من ارتفاع ضغط الدم ويحد من الصداع ويعالج العديد من المشكلات الطبية الأخرى .

وبمتابعة التأمل ستصبح أكثر قرباً من ذاتك الداخلية وعلاقتها بالخلود وحكمته . وكذلك بتلك القوة الخلاقة التي تكمن بداخلك . فمن خلال التأمل يمكنك الوصول إلى أعلى إحساس بطبيعتك الروحانية والكونية في

حياتك وذلك بتحويل وعيك إلى ذاتك العليا . وفي الواقع إنه غير مهم بالنسبة لتطور وعيك ولكنه الطريقة الوحيدة لاكتشاف روحك التي تكمن بداخلك وإيقاظ عنصر الخلود بداخلك . وعندما تكون على صلة بذاتك العليا ، ستجد أن أي شيء أصبح ممكناً بالنسبة لك ، فالطريق الموصل للحبّ والأمان والسكينة الداخلية تصل إليه من خلال توحيد كل جوانبك الروحية والعقلية والنفسية والجسدية . وعليك ببذل جهد متواصل حتى تتصل بالروح مما يوقظ ذاتك العليا والتي سوف تهديك وتوجهك لتحقيق أهدافك في الحياة . وتلك هي الطريقة الأجمل والأرقى والمحببة للحياة والتي ستصل بك إلى طريق الإنجاز .

عندما تسألني من أين أحصل على أفكارى لا يمكنني الجزم بالقول ، فهي تأتي بلا حساب سواء بشكل مباشر أو غير مباشر ، فيمكنني أن أمسك بها بيدي في الهواء الطلق بالخارج أو في الغابات أو أثناء التنزه ، أو في هدوء الليل ، أو مبكراً في الصباح ، وهي تتأثر بالحالة المزاجية والتي يترجمها الشاعر إلى كلمات ، ولكنني أترجمها إلى نغمات تظل تردد في أذني حتى أبدأ في تدوينها وكتابتها .

" لودفيج فان بيتهوفن "

إن الأفكار والصور العقلية قادرة على إحداث تغييرات فسيولوجية لجسدك ، فيمكنك أن تتحكم فى أفكارك الخاصة وعلاج نفسك فقط كما تعلمت أن تُسيِّر جسدك .
والسر يكمن فى أن تتصور جسدك وهو يبدو على طبيعته العادية .

دكتور " إيرفنج أويل " " The Healing Mind "

الفصل التاسع

الاستشفاء الذاتى من خلال التصور

إن الجسد البشرى على عكس الآلة له القدرة على العلاج الذاتى ، ومصدر قوته العلاجية يقع تحت سيطرة العقل وهو الذى يتسبب فى المرض أو يؤدى إلى الصحة . فمعظم الأمراض تبدو جسمية نفسية (سيكوسوماتيك) بمعنى أن الأساس يكمن فى العقل والنتيجة تبدو على الجسد . فإن كنا نتعرض لأمراض نفسية جسدية فهل يمكننا أن نكون أصحاء بنفس الأسلوب النفسى الجسدى ؟

إذا تعرضت لمرض نتيجة للضغط أو للتفكير السلبى . يمكنك أن تختلق الظروف التى سوف تتيح لك الشفاء . فمعظم الأمراض تحدث بسبب نماذج التفكير الخاطئ ، فتشع تلك الطاقة السلبية بداخل جسدك . وإن قمت بتغيير

تلك المعتقدات غير الصحية والعواطف غير الصحية يمكنك إعادة بناء جسدك وكذلك إعادة بناء تفكيرك . إن الحقيقة المدهشة المرتبطة بالجسم هى أنك تمتلك بالفعل الطاقة العلاجية بداخلك والتى تزيد قوتها على أى نوع آخر من العلاجات الخارجية ! ويمكن لأكثر أساليب التأمل تقدماً حالياً أن تحدد ما يخرج من الجسم نفسه وما يتم بناؤه وعمله فى الصيدلية دون التعرض لأضرار السموم الناتجة عن المهدئات .

يؤكد دكتور " فرانز إنجلفنجر " المحرر السابق للجريدة المشهورة " جريدة إنجلترا الجديدة للطب " أن نحو خمسة وثمانين بالمائة من الناس الذين يعانون اضطرابات جسمية يعانون من اضطرابات " انحصار الذات " . ويعنى ذلك أنه فى نحو أربع مرات من خمس نجد أن كل ما يضايقك يكمن فى القدرة على الوصول إلى آليات الاستشفاء الخاصة بجسدك . وعلى عكس الاعتقاد الشائع ، فالأطباء لا يعالجون شيئاً ، بل هى آلياتنا الداخلية التى تقوم بذلك ويساعدك الطبيب على إخماد تلك الأعراض بإعطائك دواء قد يسكن الآلام ، فبذلك تصبح غير واعٍ بمكان المرض حتى يتمكن جسمك من اغتنام الفرصة للاستشفاء الذاتى . ولكن وبالطبع لكل دواء عنصر سام فضلاً عن الآثار الجانبية ، وفى الواقع قد تبدو بعض الأدوية مسممة بالفعل بشدة وباستثناء العدوى البكتيرية مثل الأمراض الجنسية المعدية ، فعلى سبيل المثال قد نجد أنه من الأفضل علاج المرض بالوسائل الطبيعية بدلاً من كبت الأعراض بالأساليب العلاجية الدوائية .

والمرض لا يمثل فقط مشكلة معزولة داخل الجسد ولكنه يمثل مشكلة لكيان الشخص ككل . وتلعب انفعالاتنا دوراً مهماً ليس فقط فى التسبب فى حدوث المرض بل وفى التخلص منه أيضاً . فالمرض دائماً يكون بمثابة أعراض لمشاكل فى حياة الفرد . والجسد والعقل يمثلان نظاماً متحداً غير منفصل . فأى شيء يؤثر على العقل يؤثر بالتالى على الجسد ، والعكس صحيح . وأياً كان حجم الضرر . فكل فكرة نفكر بها لها تأثير فسيولوجى فورى علينا وكل ما يفكر فيه الشخص ويشعر به ويعتقد فيه يؤثر تلقائياً على الجسد . وإذا غيرنا ـ على وعى منا ـ أفكارنا إلى أفكار صحية ممتعة

ومحببة فسوف تؤثر تلك المشاعر على أجسادنا وقد تتسبب فى إحداث مؤثرات مرتبطة بها . وإن كنا ندرك أننا نلعب دوراً فى التسبب فى حدوث المرض لنا من خلال أفكارنا وانفعالاتنا ، يمكن لنا أن ندرك أننا يمكن أن نلعب دوراً فى عملية العلاج ، ودور العقل هنا قد يساعد فى علاج الجسم ذاتياً .

ويكتب لنا دكتور " لاورينس ليشان " الطبيب النفسى ـ ومؤلف العديد من الكتب المتعلقة بدور العقل فى العلاج والمرض، ومن هذه الكتب : " You Can Fight For Your Life " ـ ما يلى :

" إن للعقل معطيات فطرية بعيدة عن استخدامنا اليومى له ، والعلاج الذاتى هو عامل أساسى فى علاج معظم الأمراض ، فحالة المريض العقلية قد تساعد الجسم على استخدام آليات الاستشفاء الذاتى أو العكسى . ومن خلال أشكال مختلفة من التأملات نجد أن قوة العقل والنفس يمكن أن تخضع لتحقيق هدف الإسراع بعملية العلاج " .

منذ عدة سنوات قابلت " جليندا " فى محاضرات " المفهوم والعلاج " وكانت تبلغ من العمر خمسة وخمسين عاماً وكانت يداها مصابتين بشلل التهاب المفاصل لدرجة أنها لم تكن تتمكن من ارتداء ملابسها بنفسها أو تسريح شعرها . وبعد ستة أشهر تمكنت من إيقاف تلك الحالة ولم تعد تشعر بالآلام وأصبحت قادرة على تحريك يديها . ولكن كيف يمكن لمثل ذلك أن يحدث ؟ لقد تعلمت " جليندا " مبادئ العلاج العقلى المشروحة فى هذا الفصل وبدأت تتحدث إلى يديها كل يوم وتوجه حديثها نحو مواضع ترسيب الكالسيوم فى أصابعها حتى تتخلص منها وتخرجها من جسدها بأسلوب عادى جداً. لقد بدأت تدرك أن الوعى موجود فى كل دقائق الحياة حتى فى حالات النمو غير العادى ليديها . وكذلك فالوعى يمكن أن يتم توجيهه وتنظيمه عند إدراك قوانينه وسوف يلبى دعوتنا عندما نتعامل معه بشكل سليم . وفى نفس الوقت بدأت " جليندا " فى العلاج النفسى حتى تتخلص من الاستياء والضيق الذى كانت تعانى منه لمدة أربعين عاماً بسبب زوجها السابق والذى تعلق بامرأة أخرى بعد

زواجهما بيوم واحد . وبدأ التهاب المفاصل فى التلاشى بالتدريج وبدأت يداها فى الاستشفاء حتى أنهما كانتا تبدوان كيدى شخص قادر على الانقضاض على شخص آخر وخنقه بهما !

المزكب الجديد

فى العقد الماضى كانت هناك ثورة فى مجال الطب ناتجة عن التردد فى قبول تغيير أساليب العلاج ، ويشمل ذلك ممارسين فى مجالات وخز الإبر ، والمعالجة بالطبيعة ، والتدريب على الاسترخاء ، والمعالجة المثلية ، والمعالجة بتقويم العمود الفقرى يدوياً ، والمعالجين بنظام التغذية ممن أكدوا أن اللجوء إلى الفيتامينات والمعادن قد يسهم فى تقدم العلاج . وكذلك فالتحكم فى العقل ، ويشمل ذلك استخدام أسلوب القصور العقلى فى العلاج وأسلوب التأكيدات الإيجابية وأساليب التعامل والاسترخاء ، تؤدى كلها إلى الوصول بالإنسان إلى أفضل حالة صحية .

وفى العقد الأخير وجدت مركبات تجمع بين الأساليب القديمة والحديثة مثل الجمع بين الطب التقليدى والميتافيزيقا وبين البوذية والفيزياء الكوانتمية وتم استبدال أسلوب العلاقة الثنائية للعقل والجسم " لديسكارت " بالمعرفة التى تقول بأن العقل والجسد متحدان معاً وأن ما يؤثر على الجزء بالضرورة يؤثر على الكل . فعندما يعمل الجسد والعقل معاً تتحقق الصحة ، والمرض ينتج عن الضغط والصراع الذى يبطل تلك العملية . وبعيداً عن هذه الرؤية تتحقق لنا الحرية المكفولة لكل فرد للمشاركة فى التمسك بصحة جسده أو جسدها .

العلاج من خلال التخيل

توصل الدكتور " كارل سيمونتون " وفريق العمل المصاحب له بكاليفورنيا إلى نجاح ملحوظ باستخدام أسلوب التخيل البصرى فى برنامجه العلاجى مع مرض السرطان. وقام بوصف أسلوبه فى كتابهم المتميز " Getting Well Again ". ودكتور " سيمونتون " هو مدير مركز " سيمونتون " لعلاج

السرطان فى " باسفيك باليزادا " بمركز " كاليفورنيا "، فعندما كان " سيمونتون " رئيس قسم أشعة الأورام بـ " ترافيز إير فورس " بـ " كاليفورنيا " استخدم هذا الأسلوب مع الملاح الجوى الذى كان يعانى من سرطان فى الحلقوم المسبب للموت ، وكان السرطان قد امتد إلى بداية الرئتين والمعدة وقد بدأ فى الانتشار السريع.

ولقد قدم " سيمونتون " إلى مريضه طريقة للاسترخاء العضلى العميق من خلاله يمكنه الدخول إلى الحالة البدائية حيث تكون موجات المخ أكثر بطئاً عن الحالة العادية مما يجعله أكثر قرباً من عقله الباطن، وطلب منه أن يتصور هذا السرطان بشكل معين وأن يتخيل تدمير الخلايا الضارة . فتخيل المريض خلايا الدم البيضاء الخاصة به (جزء من النظام المناعى بالجسم) وكأنها تمتطى حصاناً وتهاجم خلايا السرطان وتدمرها وعمل على تكرار تلك الصورة لمدة خمس عشرة دقيقة لثلاث مرات يومياً وفى خلال فترة سبعة أسابيع تقلص حجم السرطان وأخيراً اختفى . وفى نهاية هذه الفترة تحول الجزء المراد استئصاله إلى نسيج خلوى عادى .

ويمكن استخدام أسلوب " سيمونتون " للتعامل مع مرض السرطان بالعلاج الذاتى مع بعض التعديلات الطفيفة مع أى مرض، وها هى الخطوات الأساسية :

١. ضع نفسك فى وضع مريح واسترخ بعمق .

٢. لمدة دقيقتين تخيل مشهداً ممتعاً مثل التنزه فى الغابات فى يوم صيفى أو التجول على الشاطئ أو الإبحار فى الخليج .

٣. تصور مرضك (قد لا يتطلب منك الدقة فمعظمنا على علاقة كافية بأجسادنا . فيكفى هنا أن تضع فكرة عامة تختصر ما يحدث بداخلك) .

٤. تخيل اضطراب آلياتك بأسلوب معين . فتقول مثلاً إن كرات الدم البيضاء تزول وتتسبب فى الموت . وتتدمر الخلايا ويقذف بها إلى البول والأحشاء . فتخيل أن كرات الدم البيضاء فى قمة قوتها

ومقاومتها وهجومها على الخلايا السرطانية فتدمرها ، وتخيل السرطان يضمحل فيلقى به الكبد والكليتان إلى خارج الجسم مع البول والبراز . وتخيل نفسك وقد بدأت فى التحسن والتكيف مع الحياة أكثر والإحساس بالمزيد من الطاقة والشهية المفتوحة والعلاقات السعيدة . وغالباً حاول أن تؤكد لنفسك طوال اليوم ما يلى :

إن جسدى لديه القدرة على علاج نفسه وذلك هو ما يحدث الآن !

٥. كرر هذا الأسلوب ثلاث مرات يومياً لمدة خمس عشرة دقيقة وإن تم الأمر بنجاح وثقة ففي نهاية ما يقرب من الواحد والعشرين يوماً ستلاحظ تغيراً واضحاً لديك !

وبالطبع إن الاستشفاء العقلى لا يغنى عن العلاج الطبي، فعلينا أن نعتبره بمثابة إضافة إلى الطريقة التقليدية المستخدمة فى العلاج .

منذ عدة سنوات وفى فترة الظهيرة من أحد أيام الربيع الدافئة المبهجة ، تلقيت مكالمة هاتفية من مريضة مضطربة وقالت لى إن هناك حادثاً قد وقع لها وتم بتر نصف سبابة يدها اليمنى عندما كانت تحاول إصلاح سلسلة دراجة التمرينات . فاندفعت إلى المستشفى وهى تحمل الجزء المبتور فى محلول ملحي. وحاول الطبيب لصق الجزء المبتور في الجزء المتبقى من الإصبع وأكد لها أن الأمر مستحيل ، وأخيراً بعد أن أدركت " دوت " الخطر الذى تتعرض له ، أخبرها الطبيب بأنه من الممكن لصق هذا الجزء المبتور بعملية خياطة نظراً لأن نسبة إنقاذ الإصبع تقدر بواحد بالمائة . وازدادت " دوت " قلقاً بسبب اعتقادها فى فقدان السبابة خاصة أنها كانت تعمل كمبرمجة للحاسب وتقضى معظم الوقت فى الكتابة .

ومن كل هؤلاء ممن لجأوا لاستشارتى كانت " دوت " هى أكثرهم شكاً فى اتخاذ القرار . فلقد كانت امرأة غاية فى الذكاء ومتعددة المواهب استخدمت ذكاءها كوسيلة للتعايش مع الحياة فى الوقت الذى لم تكن تعلم فيه بوجود أسلوب العلاج الذاتى الميتافيزيقى . كذلك فلقد شجعتها على الاعتقاد فى إمكانية اشفاء مرضها باستخدام القوة الهائلة التى تكمن فى

عقلها الباطن . ووجهتها نحو استخدام أسلوب التصور ، وبدأت في تكرار تلك العبارات التأكيدية أربع مرات كل يوم :

كل يوم يزداد توحد إصبعي أكثر وأكثر .

عملية الالتحام تبدأ بالفعل والأجزاء بدأت في الترابط معاً بثبات .

لقد ازدادت حالة إصبعي الصحية تقدماً وبدأ الشفاء في التقدم السريع .

لقد عاد الظُفر في النمو ثانية وبشكل صحي .

شكراً لكِ يا روحي الداخلية التي تكمن في كل خلية من جسدي من أجل الاهتمام بعلاجي .

بالإضافة إلى ذلك ، كانت " دوت " تسترخي تماماً على كرسي مريح مرتين يومياً لمدة خمس عشرة دقيقة في المرة وتضع نفسها في حالة من التنويم الذاتي وتتصور إصبعها وهو معالج تماماً وطبيعي بشتى الطرق . كذلك ضاعفت من نظام الفيتامين اليومي لها خاصة أنها كانت تزيد من تناول جرعات كبيرة من فيتامين " C " حتى تقوى النظام الجسدي لها بينما تكتمل مرحلة العلاج . كذلك كانت " دوت " غاية في الاهتمام بنظام تغذيتها والأطعمة التي تتناولها أثناء تلك الفترة وكانت مهتمة باتباع تعليمات الطبيب حتى يظل الجرح نظيفاً مع القيام بالتغييرات اللازمة للضمادات . وأضافت " دوت " إلى تعليمات الطبيب ومفاهيم الاستشفاء لديها أسلوب العلاج الذاتي والتي كانت تمارسه مرتين يومياً وذلك بتوجيه خاص مني من خلال الاستماع إلى شرائط العلاج الذاتي .

وبعد عشرة أيام من عملية الخياطة لجأت " دوت " إلى طبيب آخر يعمل بنظام العيادة الخارجية والذي أكد لها أن الجزء المبتور قد تم لصقه هو جزء ميت تماماً ويجب إزالته . وكان من المفروض ألا تغادر " دوت " المستشفى حتى تكتمل العملية تماماً بسبب احتمال حدوث غرغرينة مميتة وانتشارها في الذراع . وعندما حاولت " دوت " أن تطلب

المزيد من الوقت كان عليها استشارة طبيبين آخرين ، أحدهما كان يوافق على احتفاظها بالجزء المبتور لفترة أخرى قصيرة . وبعد ستة أيام أخبرها الأطباء بأن ذلك الجزء المبتور ميت تماماً . ولكن وتحت إصرار من " دوت " ، سمح لها الطبيب بالاحتفاظ بذلك الجزء لمدة أخرى . وبعد ستة وعشرين يوماً من تلك الحادثة أخبرها الطبيب بأن الإصبع قد بدأ فى الشفاء ولكنه قال لها : " أنا لا أدرى ماذا كنت تفعلين بالضبط ولكن واصلي ما كنت تقومين به " . وفي نهاية شهرين آخرين تم علاج الإصبع تماماً وكان يبدو كما لو كان طبيعياً .

العلاج بالأفكار

حديثاً سمحت بعض المؤسسات الطبية للطلاب الدارسين فى مدارس الطب والتمريض باستخدام أسلوب العلاج العقلى كجزء من التدريب المهنى . فتقول الطبيبة النفسية" إيفلين موناهان" والتى تلقى محاضرات حول " قوة العقل واستخدامه " إلى طلابها بجامعة " إيمورى " بمدرسة التمريض بـ " أطلانطس " فى " جورجيا " ما يلي : " إن الأبواب مفتوحة لأن هناك سبباً حقيقياً وراء أسلوب العلاج غير التقليدى وعليكم عدم مجادلة الحقائق " . ومن خلال محاضراتها توجه الدكتورة " إيفلين موناهان " المرضات إلى استخدام أسلوب التخاطر مع المرضى فاقدى الوعى واستخدام أسلوب الاستبصار لتحديد مقدمات اللاوعى عند تحليل التاريخ الطبى ، وذلك بالإضافة إلى تخصصها فى العلاج النفسى . وتعتقد دكتورة " موناهان " أن بإمكانك استخدام العقل للتأثير على الأشياء الخارجية ويشمل ذلك الهيكل الجزيئى للجسم . ومن أهم الأساليب الفعالة لديها هو أسلوب التصور فتقول : " أنا أعلم المرضات أن يرين المرض بشكل واقعى والأعضاء المريضة وإصابات الجسد التى يمكنه علاجها بنفسه ، وإن كنت ترغب فى محاربة الإصابة يمكنك أن تتخيل كرات الدم البيضاء وهى تسارع نحو جهة الإصابة وتدمر الجزء المسبب للمرض فى الجسد " .

ويؤكد الدكتور " إيرفنج أويل " مؤلف كتاب " The Healing Mind " وهو كذلك من مؤيدى استخدام أسلوب التصور والتأمل والتأكيدات فى العلاج الذاتى ما يلى :

" من خلال تغيير الوعى والصورة العقلية الموجودة لديك حول ما يحدث فى جسدك يمكنك تغيير الحالة الفيزيائية لجسدك ، وطبقاً للنموذج الطبى الحديث المختلط ، فعندما يفكر الشخص أنه مريض فإنه يصبح بالفعل مريضاً . ونحن نعلم على سبيل المثال أن هناك نموذجاً مرضياً للشخصية ، والذى يميل إلى التفكير فى الإصابة بالمرض . وهناك نمط معين للشخصية يميل إلى الإصابة بالأزمات القلبية . وإن كنت ترى نفسك مثل هؤلاء ، فِلمَ لا تراها بعيداً عنهم ؟ وإن كنت تغير نموذج التفكير أو التصور المرئي حتى تحتفظ بالصحة ، فستصبح أنت معالج نفسك " .

قانون الذبذبة

إن علاجك الذاتى لنفسك أو لشخص آخر يقع تحت نطاق أحد القوانين الكونية وهو قانون الذبذبة . فالذبذبة يمكن أن تنتقل من شخص لآخر عبر وسط الموجات الإلكترونية لخلايا المخ المرسلة نحو خلايا المخ المستقبلة . ويتضح لنا ذلك باستمرار من خلال ظاهرة التخاطر العقلى .

والمرض تماماً مثل الذبذبة وكذلك الصحة ـ وكلما قلت ذبذبات المرض زادت ذبذبات الصحة . فجميع أنواع المرض لا تمثل اضطراباً فى الترددات ، والتأثير على العلاج هو كل ما علينا القيام به والذى يتسبب فى إحداث تغيير فى نسبة التردد . ومختلف أعضاء الجسم كل على حدة تمتلك ترددها الخاص نظراً لأن لكل عضو درجة من التردد خاصة به . والروح التى تتواجد فى كل خلية من خلايا الجسم المريض يمكن أن تتصل وتكون تحت سيطرة الوعى من خلال استخدام قانون الذبذبة .

وعندما نعطى عقاراً للشخص المريض ويساعد ذلك على إتمام شفائه . فكل ما يحدث هو أن تلك العملية الكيميائية الخاصة التى تحدث ذبذبة

على درجة من التردد ، تتفاعل مع تردد المريض حتى تقترب به إلى درجة من الشفاء . ولكل عقار تردده الخاص والذى قد يحفز الذبذبة الخاصة بالعضو المريض . على سبيل المثال نستخدم عشب " القمعية " لإثارة ذبذبة القلب وبالتالى تغيير درجة تردده وبنفس الأسلوب تزداد درجة تركيز القوة وتحتفظ بالتردد الكلى للشخص للوصول إلى حالة وظيفية عادية متكاملة. وذلك هو نفس المبدأ المستخدم فى الطرق العقلية ولكن دون آثار جانبية.

وإذا قمت بتغيير ذبذبة شيء ما فأنت بذلك تغير شكلها وحالتها . وحتى نغير الذبذبة فعلينا استدعاء الطاقة ، ففى العلاج العقلى تكون الطاقة على شكل أفكار . وعلى سبيل المثال ، على المستوى الفيزيائى يمكن أن نحول الثلج إلى ماء باستدعاء الطاقة على شكل حرارة وبذلك نغير شكلها بالفعل برفع درجة ذبذباتها . كذلك يمكن استخدام نفس الماء وبتعريضه للطاقة سترتفع درجة ذبذبته ويتحول نفس الماء إلى بخار . ومرة أخرى نجد أنه من خلال تغيير الذبذبة يمكن لنا تغيير الشكل، ونحن نلجأ إلى نفس المبدأ فى تحويل المرض إلى صحة . فإذا قمنا بتطبيق الطاقة على شكل تركيز ذبذبة الأفكار، فسوف يتغير شكل وحالة المرض إلى حالة الصحة .

إحدى السيدات كانت تحضر الندوات الخاصة بى بجامعة " سانتا كلارا " بكاليفورنيا وتم تحديد موعد لها لعملية استئصال ورم فى الرحم ، وعندما أخبرتنى " ساندى " بذلك اقترحت عليها أن تحاول أولاً اللجوء إلى التخيل لنرى إذا كان من الممكن استبعاد العملية . وبموافقة " ساندى " قمنا بتكوين مجموعة علاجية مكونة من خمسة أشخاص فى أماكن منفصلة فى موعد محدد وهو التاسعة مساءً . وكل منا سيقوم بقضاء عشر دقائق فى إرسال الطاقة العلاجية لـ " ساندى " من خلال التركيز على رؤيتها سعيدة وغير مريضة . وفى نهاية اثنى عشر يوماً وبعد إعادة فحصها من خلال الطبيب المعالج لم يجد الطبيب أى دليل على وجود الورم . وتم إلغاء العملية تماماً .

وفى نفس الوقت . أخبرنى طالب آخر بأن عليه إجراء عملية فى غدة البروستاتا وأنه قلق جداً بشأن ذلك . وفى هذا المساء التقيت بمجموعة

دراسية حيث كان هناك عشرون شخصا من الحاضرين وطلبت من كل شخص أن يشاركنى فى تخيل " ريتشارد " فى كامل صحته. ونظراً للطبيعة الشخصية لهذه المشكلة فلم أقم بوصف المرض للمجموعة ولكننا وضعنا له فى خيالنا صورة له وهو مبتسم وسليم ونشيط . وبعد عدة أيام كنا على يقين من ضرورة فحص الطبيب له ، حيث قرر تأجيل العملية . وحتى هذا اليوم لم تتم هذه العملية ولن تتم .

العلاج الغيابى

من أجل تغيير ذبذبة الشخص تحت نطاق الوعى علينا أولاً أن نكوّن حالة من الترابط مع الشخص المقترح لنا الدخول إلى عقله الباطن . فعندما يكون هناك شخصان على تواصل ويكون بينهما تخاطر عقلى أو تبادل للأفكار قد يحدث ذلك بالفعل . ولا تحاول أن تقدم اقتراحات علاجية لشخص قد يسخر منك لأن ذلك الاقتراح لن يخترق عقله الباطن أبداً . وفى مثل هذه الحالة ، قم بإرسال الأفكار العلاجية بعيداً عنهم لأنها بذلك سوف تمر إلى جانب عقلهم الباطن .

والعلاج الغيابى سواء كان بحضور مجموعة أو يتم بشكل فردى يمكن أن يكون أكثر فاعلية . وفيما يلى أسلوب يمكنك استخدامه عند الضرورة. (انظر أسلوب الصورة العلاجية ١٧١) وبالطبع إذا تحول الشخص إلى مريض نتيجة تكرار عبارات العلاج تحت تأثير انفعالات سيئة مثل الغضب والاكتئاب والخوف. فسوف يتأثر العلاج العقلى وسوف تنحصر فاعليته فى فترة محدودة من الوقت . وذلك لسبب بسيط وهو أن ذلك الشخص يعيد المرض إلى نفسه مرة ثانية من خلال تلك الانفعالات المضطربة . ويحدث نفس الشيء بالطبع مع العلاج التقليدى الدوائى . فيكون العلاج وقتياً إذا لم يتمكن الشخص من تغيير أسلوب تفكيره فى الحياة . وبذلك فلن يظهر المرض مرة أخرى أو حتى أعراضه . فالعلاج هو أساس العملية النفسية بأكملها وليس الجسد الفيزيائى فقط لا غير .

وفى حالة نصف الوعى أو اللاوعى يجدر بالاقتراحات أن تقوم بصوت عال لأنها سوف تتجه مباشرة إلى العقل الباطن . وفى حالة الغيبوبة ، تحتَ تأثير التخدير أو فى حالة صدمة بعد التعرض لحادث ، أو فى نوبة مرضية أو فى حالة نومٍ يكون عقلهم الباطن مفتوحاً تماماً . وأى شيء يقال لهم سيتم تقبله من خلال الروح والتى ستبدأ فى التنفيذ الفورى . وفى مثل هذه الحالات يكون الشخص على اتصال مباشر بالروح دون تدخل من العقل الواعى المدرك . فدائماً تقوم الروح بعملية العلاج بغض النظر عن الطريقة العلاجية سواء بالحبوب أو الحقن أوِ الجراحة أو العلاج بطريقة تقويم العمود الفقرى يدوياً أو الاحتكاك أو أياً كانت الطريقة المستخدمة . وتذكر دائماً أنك لن تكون لديك القوة العلاجية ولكنك تمتلك الوسيلة التى تؤثر فى إحداث تغيير للجسم لدى الشخص المريض . وكل ما عليك القيام به لمساعدة شخص ما هو أن ترسل مفاهيم علاجية وإيجابية وبناءة إلى الروح وسوف ينجح ذلك ، وتذكر ، أن القوة التى تخرج من الجسم يمكن أن تتسبب فى علاجه .

وهناك أسلوب علاجى عقلى إضافى يستخدم عبر العصور من خلال علماء النفس والمعالجين الروحانيين، وهو أن تتصور ضوءاً أبيض جميلاً يسقط كالشلال على رأسك ثم أكتافك وحتى يغطى جسدك أو جسد الشخص العليل . وتخيل هنا الضوء العلاجى البراق وهو يخترق أنسجتك بعمق ليصل إلى كل خلية ويتخلل كل الجسد ليطهره وينقيه ويرتقى بالجسد إلى مستوى من الإتمام الوظيفى الطبيعي. وذلك هو الأسلوب الفعال المستخدم مع جميع الأساليب العلاجية العقلية والذى يسمى " بالشكل الفكرى " كما يدعوه الميتافيزيقيون والذى يحيط بالشخص على المستوى الخيالى الرفيع .

والحقيقة الأساسية التى يجدر بنا الاهتمام بها حول تلك الأفكار والصور الخيالية هى أنها قادرة على تحقيق تغييرات فسيولوجية لأجسادنا . ونحن قادرون على التحكم فى أفكارنا وأن نوجه طاقتنا الإيجابية نحو أنفسنا ونحو غيرنا مما يجعلنا نشارك بفاعلية فى التمسك بصحتنا

واستعادتها . وتذكر أن الأفكار اختلاقية الصفة وأن عمليات التفكير قد تصل بك إلى الصحة التامة والطاقة والقدرة على التحمل .

ويقول دكتور " فليت " :

" على الإنسان أن يكون مسئولاً عن حال جسده والتى من خلالها نمثل نحن ناتج هذه الأفكار، فأياً كانت حالة الجسم وأياً كانت حالة العقل فإن ذلك يعبر عن الاستجابة لما قمنا باختياره من ساحة أفكارنا والذى يبدو من خلال حياتنا . فكل مرض يطرأ على جسدك أو جسدى هو نتيجة مباشرة لصورة ما موجودة فى حياتنا العقلية .
وعندما يكون الشخص على علم بذلك ويدركه تماماً سوف يبدأ بشكل طبيعى فى تخيله وبشكل صحيح . وبدلاً من التعامل بعنف مع قانون الخلق ، والقلق بشأن الأشياء التى لا نحتاج إليها ، علينا أن نبدأ فى تصور ما نريد وتخيله والتخطيط له ، وسيصبح لدينا عالم جديد ، وسيتم استبدال الأجساد المعتلة بأجساد أخرى أكثر صحة " .

الصورة العلاجية

١. قم بالإعداد مع الشخص المريض ومع الآخرين ممن يوافقون على المشاركة معك وحدد الوقت اللازم لتخيل تلك الصورة (الساعة الثامنة مساءً مناسبة تماماً) .

٢. قبل الوقت المحدد ببضع دقائق. اذهب إلى غرفة حيث تكون فيها منفرداً لمدة عشر دقائق وأغلق جميع الأضواء واجلس على كرسى مريح واسترخ وابدأ فى تخيل الشخص المريض يجلس على مقعده أو سريره فى حالة استسلامية مستقبلة تماماً عقلياً . وستكون القوة الخلاقة التى تكمن بداخله أكثر انفتاحاً لاستقبال الصورة العلاجية .

٣. وكما قمت بتخيل هذا الشخص . ردد العبارات التالية بصوت عالٍ :

الروح الداخلية تعالجك الآن .

فى كل يوم وبكل السبل .

وأنت الآن تتحول إلى شخص أكثر صحة، وأكثر حيوية .

٤. كرر ذلك مراراً وتكراراً بنغمة صوتية غنائية . ولا تلجأ إلى إرادتك ولكن الجأ إلى خيالك عند تكرار تلك العبارات التأكيدية ، وتخيل بشدة هذا الشخص يبدو ويتصرف بشكل صحي تماماً وبكل الطرق .

٥. اشعر بأن هذا الشخص وعقله الباطن يستقبل رسالتك وركز بقدر الإمكان على إرسال أفكارك الإيجابية إليه . وتخيل أن هذا الشخص محاط بالضوء الأبيض العلاجي والذى يستوعبه تماماً ويحتفى بجسده بأكمله ويخترق خلايا جسده وأعضاءه وأعصابه وعضلاته ويرتفع بذبذبات جسده جميعها لأعلى حالة من التكامل الوظيفى الطبيعى أياً كانت تلك الحالة الطبيعية لهذا الشخص بعينه . وتخيل هذا الضوء يخترق جسده تماماً وتخيل هذا الشخص مبتسماً وسعيداً ويتمتع بصحته .

٦. وفى نهاية تلك الدقائق العشر ، أرسل تلك الصورة إلى الروح لتنفذها مباشرة على جسد الشخص المريض . وبعد ذلك توقف عن التركيز واخرج من الحجرة .

ولا تحاول أن تصل إلى العقل الباطن إلا فى حالة وضع قلبك فى تلك الحالة تماماً . وضع كل تركيزك على فكرة " الصحة المتكاملة " وحاول ألا تفكر فى أى شيء آخر أثناء وجودك فى الحجرة . وسوف تستقبل الروح رسالتك وتتعرف على أساسها وسوف يشعر الشخص المريض بالتقدير تجاهك لاستخدامك طاقاتك لمساعدته ، وسوف يعمل " قانون السببية والتأثير " على الاحتفاظ بك فى حالة صحية جيدة فى حياتك .

" كل شيء يعتمد على رأى الشخص ، ونحن نعانى بسبب تلك الآراء التى تخصنا ، فالشخص إن كان تعيساً أو سعيداً فإن ذلك يرجع إلى اعتقاده بشأن نفسه " .

" سينيكا "

الفصل العاشر
كيف تظل متمتعاً بصحتك طوال حياتك ؟

على الرغم من أن هذا الكتاب يتعامل مع الطرق المعرفية لتحسين حياتنا ، إلا أنه علينا ألا نغفل أهمية الاحتفاظ بأجسادنا صحيحة وصحية . فالصحة الجسدية هى أحد أهم الأشياء فى الحياة لأنه بدونها ستتوقف حياتنا وتسلب منا .

ومن الأخبار السارة أن هناك بالفعل طرقاً تؤكد لك إمكانية مواصلة الحياة بأكملها مستمتعاً بصحتك . لست بحاجة إلى إنهاء حياتك بالمرض حيث تكون مستلقياً فى فراش المرض أو تدفع بنفسك ويدفعك الآخرون على كرسى متحرك . وتلك هى الأسطورة التى بدأت تثبت لنا عكس ما يحدث وهو أن الشيخوخة تعنى فقدان القدرة والتقدم فى العمر والإصابة بالأمراض الانحلالية . ونحن محظوظون

للغاية بأن نعيش فى زمن بدأ فيه المتخصصون فى العلوم والعلاج الصحى فى اكتشاف طرق للحد من المرض والعلاج الذاتى والذى يسمح لك بالاستمتاع بالسنوات الذهبية التى تبتعد عن المسمى القائل بـ " أمراض الشيخوخة " ، وذلك فضلاً عن حمايتها التامة لحياتك . وقد لا يكون عليك أن تكون واعياً إلى التغيرات التى تصاحب الشيخوخة بصفة عامة وكيفية التصدى لها . فسيكون عليك القيام ببعض الجهد من ناحيتك حتى تتسبب فى النهاية السعيدة لك، ولا يهم كم يكون عمرك ، فالوقت قد حان الآن من أجل البدء .

وطبقاً لمعلوماتنا الحالية عن الصحة الجيدة، أمامك الآن سبع خطوات تحقق لك الثبات الصحى طوال حياتك :

١. تخفيض حجم الضغوط : ويعنى ذلك التفكير الصافى والتعبير عن المشاعر .

٢. التمرين المتواصل .

٣. التغذية الجيدة .

٤. الاهتمام بالراحة والاسترخاء .

٥. عدم إدمان المواد مثل (المخدرات والكحوليات أو التدخين) .

٦. التواصل الاجتماعى ويتمثل فى الحب / والأسرة / والأصدقاء / والحيوانات الأليفة .

٧. التقليل من المواد المخدرة العلاجية على قدر الإمكان سواء كانت من وصف الطبيب أو من المضادات .

الترابط بين العقل والجسم

إن النظام الطبى الحديث يعرّف العقل باعتبارد أحد عوامل كل الأمراض فيما عدا بعض الأمراض التى تتسبب فيها العوامل الخارجية مثل

السموم . ويعتقد دكتور " كينيث بيليتر " مؤلف كتاب " Mind as Header Mind as Slayer " فى أن جميع الأمراض تبدو نفسجسمية إلى حد ما ، ولكن لا يعنى بذلك أنها تصورية ولكن بمعنى أنها ترتبط جميعها بعوامل عقلية وفيزيائية .

يؤكد لنا الدكتور " آندرو فيل " مؤلف كتاب " Eight Weeks of Optimal Health " ما يلى : " إن عوامل حدوث المرض ليست هى أسباب حدوثه ، فالأسباب المحددة للمرض تبدو داخلية .... وكل الأمراض هى أساساً أمراض نفسجسمية فالعقل والجسم يعتمد كل منهما على الآخر وقد يتسببان معاً فى حدوث المرض أو فى منع حدوثه" . ومن ذلك نجد أن صحتنا محكومة من خلال عقولنا والصلة الوثيقة بين حالة العقل وحالة الجسد قد وجدت أخيراً فرصة لإثبات مصداقيتها وقبولها . وفى الحلقات العلمية يكون للدراسة فى هذا المجال اسم غريب وجديد يدعى " مبحث المناعة من العصاب النفسى " وهناك جريدة تحمل هذه الاسم ولكن المعنى يعتمد على فكرة قديمة للغاية . فلقد عرف لقرون عديدة أن الحالة النفسية للشخص تؤثر على حالته الصحية ولكن العلم أثبت كيفية حدوث ذلك أخيراً . ويقودنا ذلك إلى طريقة جديدة للتعامل مع المرض خاصة بالطرق المستخدمة حديثاً والتى يستخدمها المشتغلون فى مجال الصحة الروحانية ممن يتعاملون مع الشخص بأكمله وليس مع جسده فقط .

الانفعالات باعتبارها عاملاً من عوامل حدوث المرض

باللجوء إلى الأساليب البيولوجية الكيميائية الحديثة والإدراك العام لكيمياء الأعضاء ومبحث المناعة . تثبت الدراسات الحديثة أن انفعالاتنا تؤثر على النظام العصبى والنظام التناسلى (على مستوى الهرمونات وإنتاج كميات الأدرينالين... الخ) واستجابات الجهاز المناعى لنا وكل منها يؤثر على مدى إمكانية استقبالنا للمرض . وكشفت الدراسات عن أن ردود الأفعال الانفعالية يمكن أن تؤدى إلى استثارة وضع محاربة المرض والذى تقوم به كرات الدم البيضاء وإطلاق كميات من هرمون الغدة الكظرية وكذلك

الأنـدورفين والمـورفين باعتبارهمـا مـواد كيماويـة تنتجهـا الخلايـا العصـبية الإرسالية للمخ والذى يؤثر بالتالى على العديد من العمليات الجسـمية. ولقـد أصبح مـن المتقبـل لـدينا أن نعتـبر الانفعـالات كمكونـات ضـرورية للسـبب وكذلك للعلاج المرتبط بمعظم الأمراض . وتوضح الدراسـات الحديثـة أن كـل مشكلة جسدية ـ ابتداء من نزلات البرد العادية وحتى السـرطان والأمـراض التاجية (أمراض القلب) ـ يمكـن أن تتـأثر بالسـلب أو بالإيجـاب بحالـة الشخص العقلية . ويؤكد البـاحثون أن الانخـراط فـى المشـاعر والانفعـالات السلبية يؤدى إلى انخفاض درجة مقاومة المـرض نتيجـة لعـدم القـدرة علـى قيام الجهاز المناعى بعمله وردع المرض . والآن ، نجد أن هنـاك المزيـد مـن الآراء حول الترابط بـين الضـغط والمرض ولكـن مـا هـو الضـغط بالضـبط ؟ أسـاساً : الضغط هو مزيج من الانفعـالات السـلبية مثـل القلـق ، الخـوف ، الاكتئاب ، الإحساس بالخصومة ، الإحساس بالذنب ، الغضب وهكذا .

فالتنقل والسفر اليومى لساعات طويلة من أجـل العمـل يـؤدى إلى المزيـد من التوتر والضغط الذى يؤثر على الجسم بالسلب . فإن كنت تركب سـيارة سريعة فقد تشعر بالخوف والفزع مما يؤدى إلى ضرورة إحساسك بالغضب ، وإذا لم تستطع أخذ القرض الذى سعيت له حتى تشيد منزل أحلامك المثالى بسبب خطأ بسيط فى تقريرك الائتمـانى ، فسـوف يصـيبك ذلـك بالإحبـاط وبمزيج من مشاعر العداء وكل ذلك يتخذ القالب السلبى . فالقلق بشـأن مـن سوف يرعى والـديك المسـنين قـد يتسـبب فـى إسـقاط كاهليـك . فـالخوف يتسبب فى الضغط . والقلق يسبب تقلص العضلات وانقبـاض أوردة الـدم . وعندما لا يتمكن الدم من الانتقال بسهولة عبر الجسـد لإمـداده بالأكسـجين والغذاء والمضادات والتخلص من المواد الضارة والمخلفـات يتسـبب ذلـك فـى حدوث المرض .

عوامل الشخصية وارتباطها ببعض الأمراض

إن الأمراض لا تحدث لنا مصادفة فهى لا تأتى أو تهاجم شخصاً ما فى يوم ما هكذا دون سابق إنذار . فالأبحاث الحديثة تؤكد أنك إن كنت أكثر تعرضاً للمرض ، فنوع المرض الذى سيقع بك سيكون به شيء ما مرتبط بشخصيتك وهى نظرية تدعى " بالتخصصية النفسية الجسمانية " .

ونظراً لأن الانفعالات المختلفة تعمل من خلال أجزاء مختلفة من الجسد وينتج عنها ردود أفعال كيميائية مختلفة والتى ينتج عنها أنماط مختلفة من الأمراض . فكل فكرة لها تأثير فسيولوجى والتأثير الناجم عنها هو بمثابة مواد كيميائية مثل الأدرينالين وهرمون منبه قشر الكظر . فعندما ينتج عن أفكارك مواد كيميائية مثلها وفى الوقت غير المناسب أو بكميات كبيرة فالنتيجة تكون اضطراباً فى الجهاز المناعى .

الشخصية التى تستدعى أمراض القلب (التاجية)

لقد كتب الكثير حول نمط الشخص الذى لديه القابلية للإصابة بأمراض القلب . فنمط الشخصية (أ) يتميز بصعوبة القيادة، عدم الصبر، الخصومة، الاحتياج للذات وللآخرين، المنافسة الشديدة والارتباط بالعديد من المشاريع . ويقول " ردفورد ويليامز " من جامعة " ديوك " بالمركز الطبى للجامعة " إن مذهب الكلبية " السخرية " هو أفضل ما يقال عن نمط الشخصية (أ) والذى يعبر عن العناصر الكيميائية له " . " وإن كنت قادراً على تعلم اتخاذ موقف ثابت وواثق فأنت بذلك تقدم المساعدة لقلب المريض " . ولقد قام " ويليام " وزملاؤه بالعديد من التجارب لإثبات ذلك .

وطبقاً للاختبارات النفسية فإن معدلات " الخصومة " لدى النمط (أ) من الشخصيات ترتفع بكثير عن النمط (ب) ويقدر حجم الارتفاع بنسبة خمسين بالمائة لنسبة التعرض لأمراض القلب وانسداد الشرايين عن باقى المعدلات . وبعد تحليل استجابات ما يزيد على ألف وخمسمائة شخص تجاد خمسين عنصراً اكتشف " ويليام " عنصراً يربط بينهم وهو عنصر

" الكلبية " وهو عدم الثقة والازدراء من الطبيعة البشرية والبواعث . فعندما نفرط فى الخصومة يزيد هرمون " المفرزين " والمواد الكيماوية المخية والتى تزيد من خطورة التوتر المفرط وتصلب الشرايين أو حتى السكتة القلبية .

الشخصية التى لديها قابلية الإصابة بالسرطان

فى كتابه " You Can Fight For Your Life " يحدد لنا الدكتور " لاويرنيس ليشان " أربعة مكونات أساسية فى تاريخ حياة أكثر من خمسمائة مريض بالسرطان ممن تعامل معهم . المكون الأول فى مرحلة الشباب لدى المريض وتتسم بالشعور بالوحدة والإهمال واليأس وتبدو له إقامة علاقات خارجية أمراً صعباً وخطيراً أيضاً .

المكون الثانى فى مرحلة الرشد حيث يكون المريض قادراً على إقامة علاقات قوية وجيدة مع شخص ما والإحساس بالرضا تجاه مهنته . وتوجه كمية كبيرة من الطاقة لتغمر تلك العلاقة أو هذا الدور ، وفى الواقع ستصبح هى السبب للحياة وأساس حياة المريض . وعند التخلى عن هذه العلاقة أو هذا الدور سواء بالوفاة ، أو الطلاق ، أو الأحداث ، أو مغادرة الابن للمنزل ، أو فقدان العمل ، أو ما شابه ذلك يصبح المريض غير قادر على إيجاد البديل . والنتيجة تكون هى اليأس وتتفتح " الجروح " التى كانت قد أغلقت منذ الطفولة .

ومن السمات الرئيسية لهؤلاء المرضى هى الإحساس باليأس ، فإنهم غير قادرين على التعبير عما لديهم من جرح أو غضب أو حزن للآخرين ، فالبعض غالباً يرون المرضى بالسرطان وهم يبدون فى حالة جيدة عادة فيقولون عنهم : " إنه شخص طيب ولطيف " أو " إنها طيبة " . ويلخص لنا " ليشان " ذلك بقوله : " إن سمة " الطيبة " لهؤلاء المرضى هى فى الحقيقة علاقة تدل على فشلهم فى تفكيرهم فى أنفسهم بشكل كافٍ وفى حالة نقص الأمل التى يعانون منها " .

ولقد كان لى عميلة توفيت من سرطان القولون وكانت شخصيتها مثل هؤلاء تماماً . " لوريتا " كان لديها أربعة أطفال ولم تكن تعمل خارج المنزل . وتلك هى المشكلة . إنها لم تمارس عملاً تحصل منه على أجر ولكن بعد أن

كبر أبناؤها تركت نفسها للعمل التطوعى وكانت تقضى الساعات فى مساعدة الآخرين وعندما حضرت من أجل العلاج لم تعترف لنفسها بأنها كانت تشعر بعدم التقدير أو حتى تشعر بأنها كانت مستغلة فلقد تركت الآخرين يستغلون مميزاتها برغبتها . فلم تعتقد تلك السيدة التى كانت تبلغ من العمر ثمانية وخمسين عاماً بأحقيتها فى أن تكون لها حياة خاصة ولقد تسبب سوء تقديرها لنفسها فى حدوث المرض ، وبالتالى حدوث الموت .

ولكن علينا أن نعلم جيداً أن السمات التى يصفها " ليشان " لا تنطبق جميعها على مرضى السرطان . وهناك عنصر آخر وهو أن مرضى السرطان يعمدون إلى أن يكونون أكثر ميلاً للإحساس باليأس وعدم مساعدة الآخرين لهم وذلك قبل حدوث المرض لهم ، ولقد تأكد هذا الرأى من خلال بعض الدراسات الأخرى. ولقد أكد دليل قاطع أن الجهاز المناعى قد يتعطل لدى الأفراد الذين يشعرون بعدم قدرتهم على مواكبة المحن ، والإحساس بعدم مساعدة الآخرين قد يكون عاملاً أساسياً فى قابلية الإصابة بالسرطان . فعندما يطول إحساسنا بالاكتئاب وعدم الإحساس بالمساعدة لفترة طويلة ، تقوم تلك المواد الكيميائية التى يفرزها الجسم بمنع قدرتنا على استخدام الجهاز المناعى لبتر الخلايا المسببة لحدوث السرطان .

يلجأ كل من دكتور " كارل سيمونتون " ، وزميلته " ستيفانى ماثيو آتشيلى " المتخصصين فى التعامل مع مرضى السرطان منذ عدة أعوام ، إلى استخدام الطرق التقليدية بالإضافة إلى التخيل الارشادى . ولقد قاموا بكتابة كتاب متميز بالاشتراك مع " جيمس كريتون " تحت عنوان " Getting Well Again " وهو بمثابة مرشد يتعامل مع القارئ خطوة بخطوة للتخلص من السرطان سواء لدى المريض أو مع أسرته. وفى هذا الكتاب يؤكد " سيمونتون " أن السرطان بصفة دائمة يتسبب فى حدوث فقدان الشخص لعنصر الحب وأن يحدث ذلك قبيل التشخيص بحوالى سنة إلى ثمانية عشر شهراً لدى المرضى ممن عانوا فى حياتهم منذ فترة مبكرة . عادة يكون هناك نقص أساسى مثل فقدان العمل . أو الوفاة أو الطلاق ويكون متبوعاً عادة بالإحساس بالحزن والخوف واليأس . وعندما يكون

لدى المريض حالة فقدان مبكر لمرحلة الطفولة ، فإن ذلك يتسبب فى إحساسه باليأس والذى يصاحبه من البداية .

إن لدينا الآن دليلاً مثبتاً على أن الحزن والوحدة والعجز والانفعالات السلبية مثل الغضب والخوف يمكنها أن تتسبب فى اضطراب وظائف الجهاز المناعى . فالعناصر المضادة الجسمية والوظائف الخاصة بالغدة الصعترية ونشاط الخلايا T.B التى تساعد الجسم على المقاومة ، تضعف بسبب الأفكار السلبية . وعندما نشعر بعدم قدرتنا على التحكم فى المشكلة يزداد هرمون " الكورتيزول " مما يسهل إصابتنا بالعدوى . فحتى " لويس باستير " الذى نال شهرة واسعة فى نهاية القرن التاسع عشر بسبب اكتشافه للجراثيم أكد أن الشخص عليه أن يكون فى حالة أكيدة من الضعف قبل أن تتمكن الجراثيم من مهاجمته . ولقد تحدث عن حدوث المرض وكونه معتمداً على صحة الجسم ومدى قدرته على مهاجمته .

إن الأشخاص الذين يشعرون بحاجة قوية للسيطرة يتعرضون للضغط على الجهاز المناعى عند التعرض للمواقف المسببة للتوتر . فعلى سبيل المثال نجد أن الشخص الذى يعانى من شدة التوتر قد يشعر بأن عليه الاستعداد الدائم للمواجهة مما يجعل جسده يتصرف من هذا المنطلق على أساس احتمال مهاجمته مما يزيد من ارتفاع ضغط الدم لديه ومثل هذا يمكن اعتباره مبالغاً فى رد الفعل ومبالغاً فى الاستجابة . فالتوتر قد يحدث أكثر لدى الأشخاص الذين يشعرون بأن عليهم الاستعداد الكامل للحرب بالاستعانة ببعض المصادر الخارجية على الرغم من أنه فى العادة تخمد ثوراتهم وتقمع تماماً .

وعندما نشعر بالتعرض للخطر (مثل الدخول فى معركة مع الرئيس فى العمل أو الزملاء) يرتفع معدل سرعة دقات القلب . وكذلك الدهون . والكولسترول . والسكر فى الدم والذى يرتفع إلى أقصاه . وتفرز المعدة أحماضاً أكثر ويبدأ الجهاز المناعى فى العمل ببطء . وكل تلك التغيرات المفاجئة تتسبب فى حدوث إجهاد لنظام عمل الجسم . وعبر الزمن . يؤدى هذا الضغط إلى بعض الأعراض مثل الاضطراب المعدى المعوى وارتفاع

مستوى الكولسترول والأرق وآلام الظهر ، وهو كذلك يجعلنا أكثر عرضة للإصابة بالعدوى .

ويمكننا بسهولة أن نرى العلاقة المباشرة لانفعالاتنا بوظائفنا الجسمية عندما نتعرض إلى إحساسات عنيفة مثل الخوف والغضب . لنفترض مثلاً أنك تتعرض لموقف مخيف مثل إلقاء حديث فى مواجهة جمع غفير من الناس ، أو التقدم إلى رئيسك أو زملائك فى العمل، تصل حينها إلى عقلك رسالة تقول: " إننى مهدد فى هذا الموقف " وتتجه هذه الرسالة مباشرة نحو الجهاز العصبى المستقل (ANS) وهو الجهاز اللاإرادى الذى ينظم ضربات قلبك وتنفسك ونظام الهضم وأنشطة داخلية أخرى . ويستجيب (هذا الجهاز العصبى) أوتوماتيكياً إلى رسالة المخ التهديدية مما يزيد من إفراز الأدرينالين مما يزيد من سرعة ضربات القلب وينشط الغدد العرقية ويقلل من اللعاب مع تقلص عضلات المعدة وزيادة كل الأنشطة الأخرى والعمليات الجسمية المصاحبة للخوف مما يجعل النظام الجسمى بأكمله يعمل بلا نظام بشكل مؤقت .

وبدلاً من الخوف، دعنا نفترض أنك أصبحت شديد الغضب من رئيسك ، سيقوم عقلك حينها بإرسال تلك الرسالة المتوترة إلى جهازك العصبى وتبدأ الأعضاء الداخلية فى النشاط الفورى حتى تحارب ذلك التأثير . ويبدأ الدم فى الخروج عن التجويف الباطنى للرئتين والعضلات والمخ حتى تقدم لك القوة المطلوبة للعمل وتزيد منها . فيرتفع ضغط الدم وتخرج الكربوهيدرات من أماكنها التخزينية بداخل الكبد والعضلات وتتحول إلى وقود للحركة . أما الغدد الكظرية والتى تحمى الكلى فتبدأ فى إفراز هرمونها فى الأوعية الدموية فتنقبض العضلات ويبدأ جسدك بأكمله فى الاستعداد للمواجهة .

قد يتعرض الإنسان البدائى إلى مشكلة أو اثنتين ولكن على الإنسان العصرى أن يتجنب كليهما . وبدلاً من الخوف عليه أن يرسم ابتسامة على وجهه ويحاول ألا يظهر مشاعره الحقيقية . فبشكل طبيعى سوف يتسبب الغضب فى وضع الجسم فى حالة من التوتر الشديد ويقطع حالة الاتزان البدنى للجسم فيجعله أكثر عرضة للمرض . وإذا تكرر هذا الانخراط فى

الغضب فقد يؤدى ارتفاع ضغط الدم المستمر إلى زيادة التوتر أو حتى إلى زيادة خفقان القلب والتقلص العضلى المزمن والذى قد يؤدى إلى حدوث التهاب المفاصل أو التسمم الناتج عن التهاب الغدة الدرقية . وقد يتسبب اضطراب عمليات الأيض الكربوهيدراتية إلى الإصابة بداء البول السكرى أو أى من الأمراض الأخرى التى قد تبدأ فى الظهور .

ويكفينا القول بأنه عندما يندمج الفرد فى الانفعالات السلبية القوية مثل الخوف ، والاكتئاب المزمن ، والغيرة ، والقلق ، والغضب والأفكار الانتقامية فإن كل الأجهزة تبدأ فى الاضطراب وفى حالة تكرار ذلك لفترة أطول سيتعرض العضو للتدمير ويكون ذلك هو سبب حدوث المرض .

إن الافتراض الأول للنموذج الطبى هو أننا جميعاً قد تمت برمجتنا ولقرون عديدة على اعتبار الجراثيم هى المسببة للمرض . وعلى الرغم من أن الجراثيم تسهم فى حدوث المرض إلا أنه لا يوجد سبب محدد بعينه للمرض . فالمرض متعدد العوامل وهو ينتج عن عدد من الأشياء التى يقوم بها الإنسان عبر حياته . ونظراً لذلك فالمرض يقع تحت سيطرة الإنسان ولا يمكن اعتباره يحدث مصادفة . إنه بمثابة اختيارنا الخاص كما نختار طريقنا فى الحياة والذى يضع الحاجز الذى يميز بين الجسد الصحى والآخر غير الصحى . فالمرض لا يعتمد على سوء الحظ فى الاتصال بالعوامل الضارة فقط مثل الجراثيم والفيروسات التى تهاجمنا فجأة وتنتشر فى كل مكان . والمؤسسات الطبية التقليدية تساند فكرة الجراثيم الضارة أو سوء الحظ وأن المرض يحدث بدون أسباب مسبقة وتكون أنت الضحية . وبالطبع يكون الطبيب هو المنقذ والذى نأمل فى قدرته على علاجنا سواء بالعقاقير أو بالجراحة . وبغض النظر عن بعض الأسباب الجينية . فالقدرة على الحفاظ على التمتع بالصحة تكمن بداخل كل شخص واختياراتنا اليومية هى التى تحدد النتائج . والعلاج لا يوجد بين يدى القلة من الناس ولكن يكمن بداخل كل شخص . ولا يهم ما يقوم به المعالج أو العقاقير الطبية فهى فقط تعزز العلاج والعملية العلاجية التى يقوم بها الجسد بنفسه .

الشخصية التى تستدعى الإصابة بالسل

فى كتابه المتميز الأكثر اعتماداً على البحث وعنوانه " Who Gets Sick ; Thinking and Health " يؤكد لنا الدكتور " بلير جاستيس " ما يلى :

" على الرغم من أن وجود بكتريا " عصوية السل " يعتبر ضرورياً للإصابة بالسل ، إلا أن هناك عوامل أخرى يجب أن تتوافر لحدوث المرض . فالتحكم فى البكتريا يبدو أكثر صعوبة نظراً لأن معظم الناس من الراشدين اليوم أصبح لديهم لقاح السل الموجب ومع ذلك يصابون بالعدوى على الرغم من أن معظمهم لا تبدو عليه علامات المرض . وفى الحقيقة فمن بين مائة أمريكى قوقازى أصبح مصاباً بالسل العصرى بسبب العدوى إلا أن تسعة وتسعين بالمائة منهم لم يصابوا بالمرض فى الرئتين بالشكل المعتاد . ففى غمرة دراسته الرائدة حول الضغط يلاحظ دكتور " هانز سيلى " أن رد الفعل تجاه التهديدات النفسية قد يدفع بالبكتريا العصوية للسل المستعدة للظهور لدى الشخص . ولقد أكد أهمية الراحة والتخلص من الضغط ومواصلة معالجة المرض " .

القوباء (مرض جلدى) والتوتر

يعتقد العديد من الناس أن القوباء يرجع إلى فيروسات مفردة تهاجمنا مصحوبة بإحساس شديد بالبرد . فمن المعروف أن التوتر النفسى يعجل من حدوث الإصابة بفيروس القوباء . ولقد اكتشف الباحثون من جامعة " بنسلفانيا " أن الطلاب الذين كانوا غالباً غير سعداء هم الأكثر إصابة بالبرد ويكون ذلك طوال العام . وأكثر التأثيرات قد وجدت بين الطلاب الذين يعانون من ارتفاع معدلات الوحدة وممن يعانون من الاكتئاب . وكذلك الطلاب الذين يواجهون الاختبارات وجد أن لديهم تزايداً عرضياً فى الإصابة بنزلات البرد .

ويؤكد المعالج النفسى " جانى كيكولت ـ جلاسر " من ولاية " أوهيو" أن الطلاب الذين يواجهون المزيد من التوتر نتيجة التعرض لاختبارات

مهمة تبدو لديهم أعراض انخفاض مستوى الوظائف المناعية بشكل أكبر من حالتهم أثناء الإجازة الصيفية . وفى دراسة أخرى لنفس المعالج النفسى أكد من خلالها أن طلاب كلية الطب لديهم نقص فى الخلايا المسعفة (T) وخاصة فى أيام الامتحانات ، ولقد نشر ذلك فى جريدة " الطب النفسجسمى " . ولكن عندما بدأ نصف المجموعة فى تعلم كيفية أداء تمارين الاسترخاء بدأت تلك الخلايا فى الازدياد . ويمكن التنبؤ بنسبة تلك الخلايا المقاومة للمرض بالرجوع إلى نسبة ممارسة هؤلاء الطلاب لتمارين الاسترخاء .

المرض يتصف بكونه متعدد العوامل

فى كتاب " Who Gets Sick " يؤكد دكتور " جاستيس " ما يلى :

" على الرغم من أن أمراض القلب وغيرها من الأمراض التى تؤدى إلى حدوث الوفاة والعجز حالياً تحتاج إلى وجود العديد من العوامل المسببة لها ، إلا أن هناك حاجة إلى تفسير وجود تلك الأمراض المزمنة على أساس بعض المتغيرات والعوامل المفردة مثل التدخين ، وتناول الكحوليات ، أو إدمان بعض المواد الأخرى . إن تلك المواد فى حد ذاتها لا تتسبب فى حدوث المرض، وعلى الرغم من أن هذا الافتراض هو الأكثر انتشاراً إلا أن هناك حقيقة تقول إن معظم هؤلاء المعرضين لذلك لا يموتون قبل الأوان نظراً للاضطراب الذى نحن بصدده " .

وسواء كان المرض سرطاناً أم كان مشكلة تتعلق بشرايين القلب أو بداء البول السكرى فيبدو أن المرض هنا " متعدد العوامل " ولا يرجع إلى سبب واحد مسئول عن حدوثه. فالتبغ وحده لا يتسبب فى حدوث السرطان أو السكتة القلبية. ولكنه بالإضافة إلى بعض المواد المدمنة الأخرى . يسبب تزايد الخطر بسبب ارتفاع نسبة المواد المسممة للجسم . ولكن العامل الرئيسى المسبب لحدوث المرض وهو الهدف الحديث للبحوث المتخصصة

فى العلم الحديث لعلم النفس البيولوجى الجزيئى هو التفكير : فكيف يمكن لانفعالاتنا أن تؤثر على صحتنا وتسهم فى إحداث المرض لنا . فحتى عرفنا أن المخ ينظم جميع الوظائف الجسمية بما فى ذلك الجهاز المناعى وهو الأكثر أهمية ، فإن عملية التفكير يمكن اعتبارها أحد أهم العوامل المسببة فى الإصابة بالمرض .

ويكتب دكتور " آندرو ويل " فى كتاب " **Health and Healing** " ما يلى :

" تلك النقطة يجب التركيز عليها ، فالأشياء المادية الخارجية لا تتسبب فى حدوث المرض ولكنها مجرد عوامل تنتظر حدوث بعض الأعراض المعينة التى تزيد من قابلية استضافتها لدينا. وبدلاً من إشعال فتيل الحرب ضد المرض وعوامله مع الأمل فى التخلص منها (بلا جدوى على حد اعتقادى) فإن علينا أن نكون أكثر تركيزاً على مقاومتنا للمرض وعوامله. ويبدو أن المرض يحدث أكثر كلما زادت قابلية الجسم لحدوثه ويكون ذلك هو العامل المسبب بشكل أكثر من تلك العوامل الخارجية " .

ونظراً لأن المرض لا يتأثر كثيراً بالمواد السامة أو بالقوة الخارجية أو الجراثيم الموجودة بالهواء أو بأجسادنا ، فلماذا إذن يتعرض البعض للمرض ولا يتعرض البعض الآخر إلى هذا المرض ، على الرغم من مواجهة كليهما لنفس العوامل؟ وما الذى يحدد وقوع الإنسان فى خطر التعرض للمرض وتحت أى ظروف ستبدو عليه آثاره ؟ إن قابليتنا للتعرض للمرض ترتبط حالياً بطريقة حياتنا ويعنى ذلك الكيفية التى نرى من خلالها الأحداث والمواقف التى تجرى من حولنا كل يوم . والطريقة التى نستجيب بها للضغوط اليومية للحياة هى المحدد الأساسى لمدى استجابتنا للمرض أم لا . فإن كانت مهاراتنا التكيفية للحياة ضعيفة فسيرتفع الضغط ويضعف الغذاء وينقص التمرين ونغرق فى متاهة التفكير السلبى . وفى هذه الحالة يختل التوازن الداخلى لأجسادنا بسهولة وتقل مقاومتنا للمرض . والطريقة التى نستجيب بها إلى ما يسميه " فرويد " " علم النفس المرضى للحياة

اليومية " يمكن أن يحدد لنا ما إذا كنا سنتعرض للعدوى ، أم أن جسدنا خال من أعراض المرض . ونظراً لأن معظم الميكروبات التى تصيب جسد الإنسان تبدو واضحة فى أجسادنا إلا أنها تهاجمنا مثل أى مرض فقط عندما تتسبب بعض العوامل الخطرة الأخرى فى تقليل المناعة لدينا.

وبالطبع لا يمكننا أن نتحكم فى العالم ، ولكن يمكننا التحكم فى استجاباتنا له . فكيف يؤثر ذلك فى صحة الشخص إن كان ذلك الشخص يستيقظ كل يوم فزعاً للذهاب إلى عمله؟ أو للذهاب إلى منزله فى نهاية اليوم ؟ ما الذى يحدث للجهاز المناعى حتى نتمكن من مواصلة عمل أو إقامة علاقة لا نحبها ؟ لقد نشر " جى آى رودال " مؤسس مجلة " الوقاية " كتاباً عام ١٩٧٠ تحت عنوان : "Happy People Raely Get Cancer" . من ناحية أخري، فالشخص التعيس هو أساس أى نوع من أنواع المرض .

هناك ثلاثة عوامل للشخصية تجعلنا عرضة للمرض تبدو لنا من خلال كتاب **" The Complete Guide to Your Emotions and Your Health** إميركا بادوس " ومحررى مجلة " **Prevention** " وهى كما يلى :

١. **التحكم** : إلى أى مدى نعتقد فى حاجتنا للتحكم . وهذا يحدد لنا درجة التوتر التى سنكون عليها إذا تعرضنا لموقف بعيداً عن التحكم الذاتى . فبعض الناس يعانون من الحاجة إلى القوة وبذلك يكون عليهم التحكم فى الموقف والتأثير فى الآخرين أيضاً .

٢. **الحاجة إلى الاستحسان** : بعض الناس لديهم بعض الحاجات الانتسابية فيكون لديهم رغبة فى الحب والتقبل من الآخرين . ويسعون دائماً إلى الشعور بالاستحسان ويشعرون بالاكتئاب عند عدم حدوث ذلك .

٣. **الكمالية**: هناك البعض ممن يحتاجون إلى الوصول للكمال فى الأداء فى أى شيء يقومون به وبالطبع لا يصلون سوى إلى الفشل لأنه لا يوجد إنسان كامل .

علينا جميعاً مواجهة أكبر الأزمات حتى لو كانت أحياناً صدمة قاسية وذلك في طريق حياتنا . ولكن يبدو أن نسبة التوتر وقسوته فى الحياة ليست العنصر الأساسى المسبب للمرض ولكن السبب الأساسى هو استجابتنا له . ومن المهم أيضاً التفسير الذى نعطيه لذلك الموقف ولاستجاباتنا الناتجة عنه . دكتور " هانز سيلى " مؤلف كتاب The Stress of Life ومتخصص فى علاج الغدد الصماء وواحد من الباحثين العالميين الدارسين للضغط ، توصل إلى نتيجة تقول إن التوتر أو الضغط لا يمثل السبب الذى يؤثر علينا في موقف ما ولكن ما يؤثر بالفعل هو كيفية تعاملنا مع هذا الموقف .

السير مع التيار

إن ما يجعلنا عرضة للمرض ليس هو تلك المصاعب الحياتية ولكن هو كيفية تعاملنا مع هذه المصاعب، فعلى سبيل المثال، لنفترض أنك تقود السيارة على الطريق السريع وهناك شخص ما يمر بك ويشير إليك بإيماءة وقحة . إن كنت مازلت تقود وتركت تلك الحادثة الطفيفة تمر عبر تفكيرك فتقول: " إنه لأمر غاية في السوء أن ينزعج بعض الناس فى هذه الأيام بسبب بعض الأشياء التافهة التى لا تستدعى منهم مثل هذه الاستجابات العدائية " ، فأنت بذلك لا ترغب فى تقديم أية تعبيرات فسيولوجية ناتجة عن أى عبارة أياً كانت دلالتها. وإن كنت ترغب في العودة للانتقام منه وأن تفعل له بالمثل أو تعبر عن استجابتك الانفعالية بالغضب (إلى جانب الإحساس بخطر الهجوم) فسوف يشعر جهازك العصبى بهذا التنبيه الحسى ويتسبب ذلك فى زيادة إفراز الأدرينالين والذى يزيد من ضغط الدم عند الإحساس بالدخول فى الشجار . وإذا كنت معرضاً للإصابة بالأمراض التاجية فستكون النتيجة هى إصابتك بأزمة قلبية ، ويكون السؤال عندئذ هو: ما هو سبب وفاتك ؟ هل هو السائق ؟ أم عباراته المبتذلة ؟ كلا. لقد تسببت أنت فى وفاتك بالسماح لنفسك بالتعرض للتوتر والغضب بسبب تصرفات شخص آخر .

وطبقاً لآراء الدكتور " ألبرت أليز " الإخصائى النفسى ومؤلف كتاب " **A Guide To Rationl Living** " فإن الانفعالات لها دور بسيط للغاية فى الأحداث الحقيقية، وفيما بين الحدث والانفعال نجد هناك قياساً واقعياً وآخر غير واقعى لها من خلال حوارنا الداخلي . فإن حديثنا الذاتى قد يؤدى إلى وجود تلك الانفعالات والأفكار الخاصة التى يتم توجيهها والتحكم بها من خلالنا نحن فقط . وتلك الانفعالات والأفكار هى التى تتسبب فى حدوث القلق ، والغضب ، والإحساس بالذنب ، والتوتر ، والاكتئاب ، والخصومة أو بمعنى آخر " الضغط " . ونخلص من ذلك بأن الأشياء التى تحدث لنا مثل قولنا: " إنها تثير غضبي... تكذب لتضللني..... إن الرئيس يقودنى نحو الانفعال.... الأشخاص الذين يتحدثون على هذا النحو يصيبوننى بالاكتئاب... إلخ ". ولكن تلك الأشياء لا تحدث لنا بالفعل بمعنى أننا نختار انفعالنا واستجابتنا الخاصة من خلال تفسيرنا للموقف وخلاصة حوارنا مع أنفسنا . والطريقة للتخلص من هذا تتمثل فى الوعى الذاتى . فحاول أن تضبط جسدك. فإذا أصبحت على وعى بأن استجابتك السلبية نحو المشاحنات اليومية فى الحياة تتسبب فى توترك وإرهاقك والشعور بالصداع وآلام الظهر وإرهاق القلب وهكذا، فقد يكون عليك إعادة فحص استجاباتك وتعلم كيف تكون متسامحاً تجاه الآخرين وسلوكياتهم غير اللائقة . فعندما يغير الناس نظرتهم تجاه المشكلة لا يعتبرون ذلك تحدياً لهم أو مجرد عقبة طارئة ، ويدركون أنهم يستطيعون حتى مجرد التحكم فى استجاباتهم نحوها. فسوف يساعدهم ذلك على استعادة التوازن البيولوجى الكيميائى للجسم .

وتتحدد استجاباتنا من خلال اعتقاداتنا الأساسية ومدركاتنا. وتعلم كيفية التحكم فى التفكير يعنى تعلم كيفية تخطى المواقف الصعبة مما يساعدنا على التقليل من حجم تأثيرها على جهازنا العصبى . وحتى ننجز ذلك علينا أن نستوعب حواراتنا الداخلية ونحاول الاستجابة للأحداث بشكل إيجابى على قدر المستطاع . فالتفكير فى الأحداث بشكل سلبى أو التصرف المراوغ لتجنب التعامل معها هو السبب المؤدى إلى الإصابة بالمرض . فالمواجهة والتصرف هى أساس كل شيء .

وطبقاً للدراسات المذكورة فى كتاب " **المرشد المتكامل لانفعالاتك وصحتك** " **The Complete Guide To Yaur Emotions and Your Heath** " تجد أن ملامح الشخصية التى تساعد على مواجهة التوتر التى ندعوها بـ " 3 C " تجمع بين " الالتزام ، والضبط ، والتحدى " . وتلك السمات تضاف جميعاً إلى ما يطلق عليه علماء النفس" القدرة على التحمل "، فالقادرون على التحمل هم من يواصلون حياة أطول ولديهم قدرة أكبر على مقاومة المرض .

١. **الالتزام بالعمل والأسرة والارتقاء الذاتى والقيم المهمة الأخرى .**

٢. **الإحساس بالضبط الذاتى لحياة الشخص .**

٣. **القدرة على رؤية التغير والأحداث المسببة للتوتر فى حياتنا كتحدٍ علينا مواجهته .**

إن هؤلاء القادرين على التصرف بدقة وإيجابية تجاه التحديات اليومية للحياة هم من يهزمون المرض سواء كان مرضاً سرطانياً أو من أمراض القلب . فتفكيرهم الإيجابى وحماسهم يحفزان الخلايا " T " والكرية اللفاوية مما يزيد من عددها ويزيد من مواجهتها للخلايا الضارة والجراثيم الأخرى . ولدى هؤلاء الناس نجد أن المشاحنات اليومية التى قد تتمثل فى ضغوط المرور ، أو كسر فازة محببة إليك ، أو نفاد المشروبات المفضلة فى وجبة العشاء مع المدير والتى قد تمثل أبسط المشاكل اليومية للحياة، نجد أنهم يرفضون التأثر بها فنجد أنه بينما نكون فى انتظار تحرك المواصلات فإنهم يمكنهم الاسترخاء والاستماع إلى الموسيقى الجميلة . أو إلى شريط تعليمى . ثم تعود إلى المنزل وأنت تشعر بالاسترخاء والاستفادة من ذلك الوقت الذى قضيته مع نفسك حيث يمكنك كبح جراح انفعالاتك أو الإحساس بالتوتر والغضب أثناء هذا الموقف . فتصل إلى المنزل تماماً فى الموعد المحدد مع ضبط ضغط دمك ومعدل نبضك استعداداً للعمل . ويمكنك القيام بذلك بأى طريقة وعليك الاختيار . وكما يقول لنا الباحث الطبى

الدكتور " ستيوارت وولف " : " إن المرض هو طريقة للحياة وهو نهاية ونتيجة للطريقة التى يستجيب بها الإنسان للحياة ومشاكلها ".

تبادل الحوار مع التلفاز

علينا هنا أن نذكر تلك الاقتراحات السلبية القوية التى يقترحها الآخرون والتى تؤثر على صحتنا . إذ يزداد حجم القذائف الموجهة إلينا باستمرار من خلال وسائل الإعلام الترفيهية مع تلك الاقتراحات بمدى إمكانية الإصابة بهذا المرض أو بذاك ، وعلينا أن نكون على دراية بالتأثير الخاص لتلك المفاهيم والذى تتركه على عقلنا الباطن ، وعلينا أن نتعلم كيفية إبطالها. ونحن نتلقى هجوماً يومياً عبر التلفاز والمجلات والصحف... إلخ وبعض العبارات الاقتراحية مثل كلمة " ياله من فصل بارد " فالبرد ينتشر من حولنا، هل تشعر بالصداع ؟ التهاب المفاصل؟ التهاب الجيوب الأنفية ؟ آلام المعدة ؟ الإمساك ؟ قرحة فى المعدة بسبب سوء الهضم ؟ وهكذا . وتظل خلايا المخ فى حالة من الذبذبة المتواصلة مع التركيز فى هذه الأمراض وتبدأ تلك الاقتراحات السلبية المتواصلة فى الالتصاق بالعقل الباطن وفى حالة تكرارها بشكل دائم يزداد توترنا وتضعف مقاومتنا مما يسهم بالفعل فى تمكن المرض منا.

والحل هو أن نظل واعين تماماً بتلك العملية المسماة بغسيل المخ وأن نضع استجابات مضادة لتلك الاقتراحات السلبية . وسيكون الأمر رائعاً إذا أدرنا مفتاح التلفاز واستمعنا إلى المذيع يقول: " يوصى تسعون بالمائة من الأطباء بالاسترخاء والتمرين والتأمل والراحة لتحقيق الصحة العقلية أو تقديم بعض العلاجات للصداع وآلام الظهر والتهاب المفاصل وبعض الأمراض الأخرى". ولكن لسوء الحظ . لا يمكن لأى منا أن يرعى إعلاناً ، فلا يوجد المال اللازم لذلك . فإن إخفاء مشاعر الخوف من الكوارث الصحية فى العقل دائماً مثل السرطان أو الأزمات القلبية قد يزيد من احتمال إصابتنا بالمرض . وبدلاً من ذلك يمكنك استخدام مبادئ التصور والتأكيدات الإيجابية والتركيز على الأفكار الصحية الفعالة .

وفى التحليلات النهائية ترجع جميع الأمراض إلى شيء واحد وهو أننا نعوق تدفق الطاقة عبر أجسامنا. ولكن لماذا؟ لأننا نشعر بالخوف . والخوف هو الانفعال الأساسى والمؤثر فى جميع الانفعالات السلبية، فنحن نخاف من احتمال قابليتنا للإصابة بالمرض ، ونخاف من أن نبدو حمقى ، ونخاف من احتمال اعتراض الآخرين علينا وتخاف من أن نبدو على حقيقتنا وبالطبع يكون ذلك خوفاً من النقد . وبسبب كل تلك المخاوف والدفاع المستمر والشكوك المتواصلة واستمرار الاحتمالات لدينا، نتوقف عن إفراز طاقتنا الحيوية ونعد أنفسنا جيداً للمرض . وسواء فى حالة الصحة أو المرض يكون أسلوب التصرف هو أساس كل شيء .

قوة الحب العلاجية

إن الحب ممتاز جداً لصحتك ، فلقد أسفرت الأبحاث عن أن المحبين أقل عرضة لنزلات البرد وذلك لتحسن مستوى أداء خلايا الدم البيضاء التى تهاجم الجراثيم وذلك عند إحساس الشخص بالحب . والإحساس بالحب ينزل من مستوى إفراز حمض اللاكتيك مما يعطيك المزيد من الطاقة ، فنحن نعلم أن المحبين يمكنهم الاكتفاء بالنوم القليل فالجسد يشعر بالمزيد من الطاقة وتتقافز خطواته وتثب عندما يكون عقلك مشغولاً بالرومانسية .

وبالطبع فمن غير المحتمل دوام ارتباطك بالحب وقد لا يمتلك بعض الناس رفيقاً لهم . ولكن الحب لا يتحدد بالرفاق فهناك العديد من الفرص المتاحة لك لتمنح الحب وتحصل عليه، فإن لم يكن لديك من تحبه فى حياتك حالياً فعليك إذن أن تبدأ بتقديم الحب لشخص آخر . ويؤكد لك قانون السببية والتأثير أن ذلك سوف يعود عليك . فاندماج الشخص مع الجماعة بشكل ما وتقديم الحب للآخرين هو إحدى ضروريات الصحة وهو دواء الروح والجسد . فكل أنواع علاقات الحب يمكن أن تسهم فى توفير الصحة لك حتى لو كان الحب موجهاً لحيوانك الأليف. وبالنسبة لمن لا يملك رفيقاً أو أسرة أو حيواناً أليفاً . يكون انضمامه للجماعة والمساعدة فى

إتمام أهدافها الاجتماعية الأساسية مانعاً من التركيز على الوحدة، فالشخص المنعزل هو الأكثر قابلية للإصابة بالمرض .

وفى كتاب The Road Less Traveled للدكتور " سكوت بيك " نتعرض لتعريف جيد :

> " الحب هو رغبة الشخص فى تقديم روحه بغرض تغذية النمو الروحى للشخص الآخر . عندما ننمو ونصبح أشخاصاً نكون بحاجة إلى القيام بذلك ونقوم بذلك لأننا نحب أنفسنا ونرغب فى تحسينها وترقيتها . ومن خلال حبنا للآخرين نرغب نحن فى مساعدتهم على الارتقاء بأنفسهم ، فالحب والذى يمثل امتداد النفس هو أعلى درجات التطور العقلى . والتطور هنا يمثل تقدماً ، فالقوة التطورية التى تتضح فى جميع معالم الحياة تبدو لنا من خلال البشرة فى صورة الحب الإنسانى ، ومن هذا الحب الإنسانى تبرز القوة الخارقة التى تساعدنا على الارتقاء بالحياة وتوفير العلاج".

إن الحب والصداقة هما أكثر العوامل التى تقلل من التوتر، فعندما نعلم أن لدينا أشخاصاً يمكن اللجوء إليهم فى بعض الأوقات يزداد شعورنا بالقوة والثقة ويقل الإحساس بالوحدة ويزداد تحكمنا فى المواقف . وبعلمنا بامتلاك هؤلاء الأشخاص فى حياتنا ليساندونا سواء كانوا رفاقاً أو من الأسرة أو الأصدقاء ، نجد أنهم يمدوننا بالإحساس بالأمان والأمل الذى يساعد على تقليل التوتر. وحب الاختلاط بالآخرين بكل أنواعه يستحق الاهتمام به لمصلحة صحتنا العقلية والجسمية. فالتعبيرات المحددة والمنظمة المعبرة عن المحبة والرقة تجاه الآخرين غالباً ما تضمن لنا جهازاً مناعياً متوازناً . والدليل الاستنادى يوضح لنا أن هؤلاء ممن ينتمون إلى دائرة المجتمع ممن لديهم أصدقاء وأقارب هم الأكثر سعادة وصحة وأكثر قدرة على مواكبة الحياة ومقاومة الأمراض الانفعالية والجسمية .

قوة الترابط العلاجية

تؤكد الأبحاث حالياً أن المتخصصين فى علم النفس يقولون إن الارتباط بالطريقة العاطفية يبدو أكثر تأثيراً على فاعلية الصحة الجسمية للفرد . ويقول دكتور " جيمس هارديسون" الطبيب النفسي ومؤلف كتاب Let's Touch : " من خلال الارتباط نكون أكثر قدرة على إنجاز أكبر قدر من احتياجاتنا الإنسانية والقيام بها مما يحقق لنا السعادة . فمن خلال الارتباط بشخص ما يمكننا التركيز على علاقة الصداقة وتحسينها والتواصل بالرسائل مما يرتقي بالصحة ويجذب الحب إلينا " . والمشكلة هى أننا قد اعتدنا على وضع العديد من الحواجز أمام الارتباط ، فيقول دكتور " هارديسون ": " من أجل شيء واحد يعمد مجتمعنا أن يربط بين مسألة الارتباط وممارسة الجنس والعنف. وبالتالى يتجنب الكثير من الناس محاولة الارتباط أو حتى أبسط صوره المتمثلة فى تربيت الكتف ، أو المصافحة الحارة أو العناق الشديد والذى يؤكد الإرادة الجيدة " .

إن حياتنا بدون هذا الشكل من الارتباط ستكون قاحلة ، فالارتباط هو وسيلة للتواصل بشكل حاسم حيث يكون غيابه سبباً فى تأخر نمو الأطفال ويكون له آثار مباشرة ومهمة على نمو الجسم وكذلك بالنسبة للعقل . ولقد كشفت الأبحاث أن الأطفال المبتسرين يزيد وزنهم سريعاً ويغادرون المستشفى أسرع إذا كانت الأم ترتبط بهم وتتحدث إليهم . ولقد أسفرت الدراسات فى " راش بريسبيتريان إس تى " وهو مركز طبى فى شيكاغو عن أن الأطفال الأكثر ارتباطاً بأمهاتهم يغادرون المستشفى فى متوسط أربعة أيام قبل الأطفال العاديين . كذلك ستبدو علامات على الأطفال المدللين التى تدل على سرعة النضج لجهازهم العصبى ، فيصبحون أكثر نشاطاً عن الأطفال الباقين وأكثر استجابة للأشياء مثل الوجوه أو الثرثرة . كذلك يزداد وزنهم على الرغم من عدم إفراطهم فى تناول الطعام عن الباقين ، ويبدو أن ذلك يرجع إلى أثر الاتصال بعمليات الأيض لديهم . ويوضح مجال البحث الحديث أن بعض العمليات الكيميائية للمخ التى تحدث نتيجة للارتباط قد تكون هى السبب فى ذلك . ولقد أكدت الدراسات التى قام بها دكتور

" ثيودور ويكس " عالم النفس بجامعة " بورديو " أن الأطفال حديثى الولادة الأكثر تلاصقاً بالأم يزداد مستوى التقدم العقلى لديهم فى أول ستة أشهر فى حياتهم .

وعملية الاتصال بأشخاص آخرين من خلال رعايتهم قد تكون أحد أجزاء الحياة اليومية . وبالنسبة لمن يعيشون منفردين ويكونون قادرين على العمل فى بيئة جيدة حيث يكون الارتباط بالآخرين غير متاح فإن ارتباطهم بالحيوانات الأليفة يمكن أن يؤدى إلى نفس الإشباع . فالحيوان الأليف يقدم لنا الحب أياً كان نوعه. وفى حالة نقص ذلك تكون هناك منظمات خاصة لذلك (أو ما يسمى بالعمل التطوعى) ، حيث يمكننا الارتباط وإقامة العلاقات ، فالارتباط هو دواء النفس وعلاجها .

نأكل لنحيا ولا نحيا لنأكل

لقد قال " هيبوقراط ": " دع طعامك يكون هو دواءك ، وأن يصبح دواؤك هو طعامك".

أحد العوامل الأساسية للوصول إلى الصحة المثلى هو التغذية المناسبة . ففى عام ١٩٩٧ فى أول تقرير شامل حول " حمية الغذاء " والسرطان منذ عام ١٩٨٠ ، أكد الخبراء الطبيون أن ما يتراوح بين ثلاثين إلى أربعين بالمائة من جميع أنواع السرطانات يمكن تجنبها فقط من خلال تغيير أسلوب الحياة وعادات التغذية . فهم يوصون ببرنامج غذائى يعتمد على الخضراوات بدون تدخين أو كحوليات مع مواصلة التمرين المنتظم . ويؤكد التقرير الخاص بالمعهد الأمريكى لمباحث السرطان ومركز البحوث العالمى للسرطان ما يلى : " فى كل حالات الطعام ، نقلل من تناول اللحوم الحمراء إلى أقل من مائة جرام يومياً . ومن المفضل اختيار لحوم السمك والطيور وأى أنواع أخرى من اللحوم كبديل للحوم الحمراء مع تناول خمس حبات من الفاكهة والخضراوات يومياً " .

وفى هذا المجتمع التكنولوجى المرتفع الكثافة السكانية والتلوث والتعامل مع المواد الكيماوية . لا يمكننا الحصول على جميع المواد الغذائية

اللازمة من الأطعمة فقط . فمعظم الطعام الذى نبتاعه اليوم يتعرض تقريباً إلى أربعين عملية مختلفة قبل تناوله وكل عملية تؤدى إلى نقص قيمته الغذائية . وتسمح الوكالات التنظيمية بالولايات المتحدة لأكثر من ثلاثة آلاف نوع من المواد الكيماوية لإضافتها إلى الأطعمة ويصل معدل الاستهلاك لتلك السموم الكيماوية لخمسة أرطال منها لكل شخص كل عام. وكل تلك المركبات تتسبب فى توتر الجهاز العصبى . ولقد صرحت مؤسسة الغذاء والدواء وكذلك بعض الأطباء أن أحداً منا ليس بحاجة إلى عمل نظام غذائى إضافى لإنقاص الوزن فى حالة تناوله فقط لأطعمة متوازنة . ويعتقد بعض المتخصصين فى الكيمياء البيولوجية والمتخصصين فى الصحة ممن درسوا عملية التغذية أن كل ذلك يؤكد حتمية الخطر الواقع بنا. والأطباء ممن صرحوا بذلك أكدوا عدم سلامة صحتهم من ذلك بصفة شخصية . ويقول دكتور " كارلتون فريدريك " من علماء التغذية المشاهير ومؤلف العديد من الكتب فى هذا المجال أن " الشخص الخالى من المرض هو شخص غير طبيعى بالنسبة لهذا المجتمع ". ومجتمع الولايات المتحدة هو أكثر المجتمعات تعرضاً للمرض على وجه الأرض فطبقاً للدراسة المذكورة فى مجلة " Prevention " فهم يحتلون الموقع الثالث والتسعين ، ولكنهم أيضاً لديهم أفضل الأطباء عن باقى الدول .

الفيتامينات وصحتك

إن كنت ترغب فقط فى أن تمر مرور الكرام على صحتك فلا تحاول الحصول على أية فيتامينات . وإن كنت ترغب فى الوصول إلى أقصى درجات الصحة فأنت بحاجة إلى الحصول على المزيد منها يومياً . ويقول دكتور " فوكس " مؤسس برنامج " فوكس " الغذائى : " إننى أقدم لجميع عملائى تحليلاً للفيتامينات وبحثاً غذائياً شاملاً . وعلى أن أجد ذلك العمل المتوازن فى فيتاميناته وتغذيته".

والفيتامينات تعزز من قدرات الجسم الطبيعية على الاحتفاظ بالصحة والإبقاء عليها . فنحن لا يمكننا مواصلة الحياة بدون فيتامينات نظرًا

لأهميتها القصوى فى الإبقاء على صحة الإنسان . وهى تمثل ضرورة غذائية لأن من دورها حمايتنا من الملوثات والغازات الجوية والمواد الكيماوية الكامنة فى الأطعمة والملابس التى نرتديها على أجسادنا . فالمبيدات الحشرية ومبيدات الأعشاب الضارة الموجودة فى طعامنا قد تتسبب فى الأذى الفيزيائى للخلايا الجسمية ، مما يؤدى إلى تصلب الشرايين ويضر بجدار الأوعية الدموية . والحماية بالفيتامينات تبطل مفعول تلك المواد الكيماوية وتساعدنا على حذفها من الجسم ، وهى أيضاً تبطل مفعول توكسينات المخ التى يتم بناؤها وتساعد على إستمرار النشاط الطبيعى للمخ وبالتالى تؤدى إلى تحسين وظائفه .

وإن كان باستطاعتنا أن نحيا فى بيئة تخلو التربة فيها من الكيماويات ولم تفقد موادها الغذائية ويكون الهواء الذى نتنفسه نقياً غير مشبع بالسموم فإننا نكون فى هذه الحالة فى غنى عن الفيتامينات ، ولكن الوضع ليس كذلك . فالهرمونات المركبة والمركبات التى تنظم النمو يتم حقنها فى الطعام مما يفقدها فيتاميناتها الأصلية . ومعظم القيم الغذائية للعديد من الأطعمة تتدمر حتى قبل تسويقها . ونموها فى التربة يستنزف المعادن حيث تنمو بالأسمدة عالية النيتروجين التى تكون على هيئة رش أو مبيدات للحشرات . وقد نشعر بأننا حصلنا على القدر اليومى من فيتامين (ج ـ C) عندما نتناول حبة برتقال أو جريب فروت ولكن ذلك لا يفى بالضرورة باحتياجنا . فالفاكهة عادة ما تكون مضافاً إليها مواد كيماوية لحفظها وإكسابها لوناً براقاً ، كما يتم رش المبيدات عليها . وكل ذلك يبدو فى الفيتامينات والمعادن التى يحتاج إليها جسدنا لمواجهة أثر المواد الكيماوية السامة . كذلك فالعناصر الغذائية الضرورية يتم تدميرها فى تلك الأطعمة المعالجة . وبعض العناصر الغذائية تفسد أثناء الشحن والتخزين . وقد نخدع أنفسنا إذا فكرنا فى احتمال أن يكون طعامنا نقياً وأننا نحصل على الفيتامينات والمعادن التى نحتاج إليها . وفى مجتمعنا التكنولوجى لا يبدو أن ذلك يمكن حدوثه .

حاول الرجوع إلى قسم الأطعمة الزراعية بالولايات المتحدة والجداول الأخيرة المدونة على شبكة الإنترنت على موقع (www.USDA.gov) .

فبعد مقارنة الجداول التى ترجع لعام ١٩٧٥ اكتشف الباحث " أليكس جاك" أن القيمة الغذائية للعديد من الأطعمة قد انحدرت بشكل واضح . فقد انخفض حجم فيتامين (أ ـ A) الموجود فى التفاح من تسعين جراماً إلى ثلاثة وخمسين . وكمية فيتامين (ج ـ C) الموجودة فى الفلفل الأحمر انخفضت من مائة وثمانية وعشرين ملليجراماً إلى تسعة وثمانين . وتقدر كمية الفيتامين والكالسيوم المفقودة بنحو خمسمائة وخمسة ملليجرامات . كما انخفضت نسبة أربعمائة وخمسة ملليجرامات من فيتامينات (ج ـ C) و (ب١ ـ B1) ، و (ب٢ ـ B2) الموجودة فى البروكلى والقرنبيط . ويضيع معظم الكالسيوم الموجود فى الأناناس ، من سبعة عشر ملليجراماً منذ عام ١٩٧٥ (بمعدل مائة جرام) إلى سبعة وثمانين ملليجراماً ، وتتواصل عناصر القائمة .

والخضراوات هى المصدر الرئيسى للفيتامين ، والمعادن ، والمقويات وهى العناصر الأساسية للإبقاء على الصحة . ولكن الشعب الأمريكى لا يحصل على القدر الكافى منهما فى طعامه فطعامهم المفضل هو الخبز والمقليات ولحوم الخنزير والبقر والجبن والبيتزا وهو مدعاة للاستفهام . فإن كان الناس لا يأكلون الخضراوات ، ومن يأكلونها يحصلون على قدر أقل مما يجب الحصول عليه من الفيتامين ، فكيف يمكنهم الحصول على الفيتامين؟ الإجابة هى أنهم لا يحصلون عليه .

بالإضافة إلى ذلك ، فبعض عاداتنا الحياتية مثل إدمان القهوة والسجائر تحرق لنا كمية كبيرة من الفيتامينات والمعادن . والإفراط فى تناول السكر وتناول كمية كبيرة من القهوة يقلل من كمية فيتامين (ب١ ـ B1) المخزنة فى الجسم . والنتيجة هى اضطراب الأعضاء والشعور بعدم القدرة على التحكم فى النفس . فمع تناول السكر والخبز الأبيض يحدث لنا تناقص فى المعادن وفيتامين (ب ـ B) . فالسكر يسرق العناصر الغذائية الأساسية من الجسم وخاصة فيتامين (ب ـ B) أثناء عملية الأيض . لذلك فتناول أى من تلك الأطعمة غير الصحية قد يسبب لنا نقصاً فى فيتامين (ب ـ B) . والسكر أيضاً يؤثر على إمداد الكالسيوم للجسم ولقد أكد الخبراء أن السكر المكرر (السكروز) يؤثر على الجهاز المناعى مما

يضعف قدرة الجسم على محاربة العدوى . وبعض من أعراض سوء التغذية هى الأعراض العادية التى تحدث للإنسان كل يوم مثل الصداع والأرق والإرهاق والاضطراب .

والعقاقير الطبية أيضاً تؤثر على زيادة احتياج الجسم للفيتامينات والمعادن ، وبعض الأدوية مثل الاسبرين وغيرها تزيد من حاجة الجسم لفيتامين (ج ـ C) ، وكل أنواع العقاقير تثير حدوث التوتر للجسم مما يزيد الحاجة إلى الفيتامينات المضادة مثل فيتامين (ب ـ B) المركب . والمضادات الحيوية تغير من أنواع البكتريا المعوية . والمشكلات دائماً تحدث كنتيجة لنقص استخدام المعدة لمختلف أنواع العناصر الغذائية بما فيها الكالسيوم والماغنسيوم والأحماض الفولية وفيتامين (ب ١٢ ـ B12) .

والتوتر أيضاً يسرق عناصرنا الغذائية من الجسم . فالقلق والغضب وكل أنواع التوتر تؤثر على الغدة الكظرية وتسرق الفيتامينات الأساسية من الجسم ، " فالتوتر يسبب ارتفاع ضغط الاحتياجات الغذائية " كما يقول دكتور " آرثر هوكبرج " متخصص فى علم نفس التغذية فى جامعة " بالاسينورد" "بنسلفانيا ". وبعض الفيتامينات مثل فيتامين (ب ـ B) ـ خاصة ـ قد يتغير معدله فى الجسم بشكل مثير وبمعدل متغير مما يستوجب ضرورة استكماله ، كما يؤكد دكتور " هوكبرج ". كذلك " أثناء التوتر يحدث انخفاض شديد فى المعادن عن النظام الجسمى " . والنظام الغذائى القاسى لإنقاص الوزن أيضاً قد يسىء إلى الجسم نظراً لأن معظم الناس يتناولون فيه طعاماً مفتقراً للقيم الغذائية لمحاولة إنقاص وزنهم مما يزيد من احتمالية إصابتهم بالمرض .

هل الفيتامينات تؤذى الجسم ؟

أحد التساؤلات المثارة ضد الفيتامينات هو إمكانية احتمال تقديمها لعناصر سامة وضارة للجسم ، وكما تقول الطبيبتان " كارولين روبين " و " جوان بريستلى " مؤلفتا كتاب "Essential Supplements For Women " :

" إن هناك وكالة حكومية تحصل على تقاريرها من الأطباء حول الآثار الجانبية السامة لكل من الأدوية والفيتامينات . وكل الاستجابات الضارة أو الآثار الجانبية التى تم التوصل إليها لكل أنواع الفيتامينات المستخدمة من ملايين الناس فى البلاد ولكل تلك السنين التى واصلت فيها تلك الوكالة عملها، تقل عن الاستجابات الضارة والآثار الجانبية التى تم تقريرها كل عام لكل نوع من أنواع العقاقير العشرة الأكثر انتشاراً فى أمريكا ".

الباحثة البيولوجية الكيميائية " باتريشيا مونى " مؤلفة كتاب " Supernutrition " تؤكد أنه قد يكون هناك شخص واحد خلال الخمسة والعشرين عاماً الماضية قد توفى بسبب استعماله للفيتامينات. ومن ناحية أخرى فالأدوية وسوء استخدامها قد تقتل العديدين كل يوم ومع ذلك لا توجد أية تقارير تحدد المساوئ الناتجة عن تعاطى الفيتامينات والمعادن التكميلية .

الفيتامينات والمعادن : ما الكمية ومتى نحصل عليها ؟

إن الحصول على فيتامينات ومعادن إضافية معاً هى أفضل طريقة لتناولهم . فالفيتامينات الإضافية وبرنامج تعاطيها يجب أن يشتمل على كل ما يتعلق بفيتامين (أ ـ A) ومعدن " الزنك " على أساس متوازن .

ولحسن الحظ ، إن متاجر الأطعمة المحلية الآن تضم منتجات غذائية تحتوى على كل أنواع الفيتامينات والمعادن المختلطة معاً مع توازن عناصرها الغذائية ، وليس عليك بذلك أن تقرأ آلاف الكتب لتحديدها جيداً . فقط انظر إلى البطاقة الملصقة على الطعام للتأكد من اكتمال العناصر . كذلك قم بفحص التفاصيل على العبوة إذا كنت شديد الحساسية إلى بعض أنواع الأطعمة مثل " اللاكتوز والصويا والقمح والزبد " . ويمكنك اللجوء إلى كتاب دكتور" إيرل ميندل " تحت عنوان "Live Longer and Feel Better With Vitamins and Minerals" حيث يعطى معلومات جيدة عن الفيتامينات الزائدة التكميلية .

مجتمعنا المتخم بالأدوية

لأن الأطباء اعتادوا إعطاء المضادات الحيوية لجميع المرضى حتى المصابين بالبرد ، ولأن المرضى اعتادوا تعاطى هذه الأدوية فقد أصبح لدينا أزمة فى العلاج والرعاية الصحية . فقد أصبح معظم المضادات الحيوية غير فعالة ضد أمراض معينة ووجدت أنواع من البكتريا التى لا يوجد لها علاج مناسب من المضادات الحيوية .

وقد استمعت لامرأة كانت تخبر صديقتها أنها مصابة بعدوى بسيطة فى المثانة واقترحت صديقتها عليها أن تشرب عصير التوت البرى والذى هو علاج قديم لهذا المرض فأجابت صديقتها بالرفض وقالت : " أنا أريد علاجاً فعالاً وقد ذهبت للطبيب وأعطانى المضادات الحيوية " . وهنا نحن لا ندرك مدى الآثار الجانبية لهذه المضادات . وهناك امرأة أخرى قام طبيبها بوصف المضاد الحيوى لإصابتها بالبرد وأخذته برغم معرفتها بأنه لا جدوى منه . إننا تعودنا على اللجوء للعقار أولاً بدون الأخذ فى الاعتبار أن الأدوية هى مواد كيميائية ومعظمها سام . فعندما نأخذ البنسلين نجد أنه قد ينهى المرض ولكنه يقتل الكثير من خلايا المعدة ويفضل لنا أن نأخذ بعضاً من المواد الحمضية (الموجودة فى الزبادى) حتى نعادل الأمر وإلا سنتعرض لعدوى التخمر .

" إن الحالات المرضية المصاحبة لتعاطى الأدوية والعقاقير تمثل مشكلة طبية خطيرة تستدعى الانتباه " وهذا الرأى خاص بـ " لايلى بوكمان " رئيس قسم الصيدلة فى جامعة الأريزونا ، ويشير إلى أن : " المشكلات المرضية المصاحبة لتعاطى الأدوية سببها أن المرضى لا يتعاطون الأدوية بطريقة صحيحة أو ربما قد وصف لهم الدواء الخطأ وتتراوح الأعراض الجانبية بين الإصابات البسيطة والموت . وتكلفة حوالى خمسة وسبعين بليون دولار فى الوصفات الطبية بما يمثل نسبة ثمانية وعشرين بالمائة من كل وسائل الاستشفاء وتسبب حوالى مائة وتسعة عشر ألف حالة وفاة سنوية ". وهذه الدراسة قام بها كل من " بوكمان " و " جيفرى إيه جونسون " فى اجتماع كتاب العلوم للجمعية الطبية الأمريكية عام ١٩٩٩.

وبما أن هناك أكثر من مائة ألف حالة وفاة سنوياً ـ فقد أصبحت هذه المشكلة ثالث الأسباب الرئيسية للوفاة فى أمريكا بعد كل من أمراض القلب والسرطان .

وقد أشار مكتب التعداد العالم فى سنة ١٩٩٨ إلى أن هناك مائة واثنين دواء من مائة وثمانية وتسعين أثبتت فى المرحلة ما بين عام ١٩٧٨ وعام ١٩٨٦ وجود مخاطر عظيمة تسببها من مثل : أمراض القلب والاضطرابات وأمراض الكلى والكبد وعيوب الولادة والعمى . ولقد رأينا الكثير من هذه الأمراض فى عقار التخسيس (فين رفين) وكذلك فى عقار علاج البول السكرى (ريزيولن) والذى تم سحبه من الأسواق . ومنذ عام ١٩٩٧ قامت منظمة FDA بسحب حوالى تسعة أدوية من المسببة للوفاة ـ ولأن كل الأدوية تعتبر خطيرة إلى حد ما ، فإن هناك طريقة أخرى للحفاظ على الصحة وهى الابتعاد عن إتخام أنفسنا ومنازلنا بالأدوية والعقاقير التى لا نحتاجها . وقد ينسى الناس ذلك أحياناً ونجد أننا بالرغم من عدم احتياجنا للأدوية فإننا نأخذها بلا داعٍ . وبالطبع فإن هناك أوقاتاً نحتاج فيها لأدوية بشكل ضرورى وهنا يجبُ أن نأخذها ولكن لا نتعاطاها دون داعٍ ومن الأفضل لنا استخدام العلاج الطبيعى .

القوة الساحرة للتمارين

لا تتوقع أن تكون صحيحاً معافى فى حياتك إذا كنت غير قادر على التمرين لأنه ضرورى للغاية . فبالإضافة لجعله البدن صحيحاً فإنه يحسن من نفسياتنا كما يحافظ على القدرات العقلية الحادة . ويزيل التوتر ، ويساعد فى التغلب على المشكلات الخطيرة مثل الاكتئاب . فإن أى نظام أيروبكسى يزود من ضربات القلب ومعدلات التنفس ويقوم به الفرد فى خلال عشرين دقيقة للمرة الواحدة على الأقل ثلاث مرات أسبوعياً سوف يفيد الفرد بشكل كبير كما أنه يطيل العمر .

إن التمارين أيضاً تزيل القلق والغضب والعدائية . وتحسن النوم والذاكرة وتشجع النظرة الإيجابية للنفس وتزيد الثقة بالنفس . ونجد أن

الناس الذين يمارسون التمارين بانتظام يشعرون بمشاعر طيبة تجاه أنفسهم أكثر ممن لا يمارسون التمارين ، وفي الواقع يبدو أن هناك ارتباطاً مباشراً بين النشاط البدني والسعادة الشخصية .

ويشير المركز الدولي للتحكم في الأمراض إلى أن الفرد الذي لا يمارس التمرين بانتظام يهدد قلبه بالخطر وكأنه يدخن . ويشير أيضاً إلى أنه نتج من الدراسات الخاصة بالمركز أن نقص التمرين يعتبر خطورة شديدة مثلها مثل التدخين في التسبب في أمراض مثل ضغط الدم وزيادة الكولسترول، وتعتبر حياة الشخص الذي لا يمارس التمرين تهديداً كبيراً على قلبه .

ووفقاً لتحليل الجمعية الأمريكية للسرطان على أكثر من مليون فرد وجد الباحثون أن معدل الوفيات العام بسبب السرطان كان أقل لدى الأفراد الممارسين للتمارين بانتظام ووجد أنه مرتفع لدى الأفراد الذين لم يمارسوا التمرين أبداً . كما أوضحت النتائج أن الذين يمارسون التمارين لديهم معدلات أقل من الإصابة بسرطان الرئة والبنكرياس .

تساهم التمارين في تنمية ما يسمى بـ " تنظيم النفس " . ويقول " ثاديوس كوستروبالا " المعالج النفسي ومؤلف كتاب (The Joy of Running) إن الجري مفيد لأنه يغير أنماط الشخصية لأن الناس الذين يمارسونه يتكون لديهم شعور أقوى بقيمة ذاتهم كما أنهم يشعرون بإحساس متنام من قوة الشخصية . وهناك دليل كبير على أن الذين يمارسون النشاط البدني لديهم صحة عقلية كبيرة . ويعتقد الباحثون أن التمرين يحسن التركيز والإبداع والقدرة على حل المشكلات . وهناك نسبة عشرين بالمائة من تدفق الدم الآتي من القلب تذهب للمخ أثناء التمرين ، عندما يدق القلب بشدة ، يزداد تدفق هذا الدم مما يعني وجود زيادة في الأكسجين في الدم مما يساعد الفرد على التفكير . ووفقاً لدراسة أعدت في مجلة " Prevention " وهي عبارة عن اختبار على كبار السن دائمي الشكوى من العيوب في الذاكرة أوضح أن كبار السن الذين اتبعوا برنامجاً للمشي لمدة أربعة شهور تحسنت نتائجهم في الاختبارات الأربعة من ستة اختبارات للقدرات. أما المجموعة التي لم تمارس الرياضة فلم تبد أي تحسن .

وهناك دراسة عن الاكتئاب أوضحت أن ممارسة رياضة الهرولة لمدة خمسة أيام فى الأسبوع لمدة عشرة أسابيع قلت معها معدلات الاكتئاب بشكل واضح . والعديد من الأفراد الذين كانوا مصابين بالاكتئاب ومارسوا رياضة الهرولة تناقصت لديهم الحالات السلبية مثل الغضب ، والعدوانية ، والتعب ، والقلق وازدادت لديهم الحالات الإيجابية مثل السعادة ، والحيوية . وفى الواقع وجد أنه فى معظم حالات الاكتئاب لدى كبار السن يكون السبب أسلوب حياتهم الذى لا يحتوى على النشاط البدنى . إذن فإن عدم النشاط يعتبر نوعاً من أنواع الإساءة للذات .

الشيخوخة والتمارين الرياضية

لا يوجد دواء للشيخوخة فى مثل فعالية التمرين المنتظم . فمع كبر السن نجد أن قدرة القلب على نقل الأكسجين والغذاء عبر الدم تنقص ولكن نجد أن القلب يظل قوياً وفعالا إذا ما كان الفرد يمارس التمرين ـ وقد أشار العديد من الدراسات إلى أن كبار السن فى الستينات والسبعينات من العمر يمكنهم المحافظة على نشاطهم وصحتهم ولياقة أبدانهم مثل من يصغرونهم بثلاثين عاماً من خلال إعداد برنامج لممارسة التمارين مثل المشى والهرولة وتمارين الأيروبكس . إن كبر السن لا يعنى بالضرورة زيادة فى التعب ، ولكن الجسد الذى لا يمارس التمرين يتأثر بأقل مجهود . ومن مميزات التمرين الحصول على طاقة أكبر من اللياقة البدنية. وهناك بعض الناس يشكون أنهم يشعرون بالتعب عند التمرين وفى الواقع إنهم لا يتمرنون لذا يشعرون بالتعب . فالتمرين يزود طاقتك وحيويتك لأنه يزود المخ بالأكسجين .

ولكى نمارس التمرين من أجل إنعاش العضلات يجب أن يكون التمرين مستمراً وثابتاً ومنتظماً فالتمارين غير المنتظمة مثل التنس . والجولف . وأعمال المنزل . والرقص لا تسبب التناسق العضلى والتغير فى العضلات . ولا تساعد على إنقاص الوزن . ولكن يجب ممارسة برنامج للتمارين المنتظمة مما يساعد على تناسق عضلات البدن كله حتى عضلات القلب . لا يجب أن يكون التمرين شاقاً حتى يكون ذا فائدة . فالمشى من أفضل

التمارين المفيدة على الإطلاق . فالمشى لمدة نصف ساعة فى مكان مفتوح ثلاث مرات فى الأسبوع سوف يعطيك الطاقة وسوف يزود الكالسيوم فى العظام ويحسن نظام التناسق العضلى ، والمرونة والقوة ، كما أنه يحسن الأداء العقلى ويساعدك على الاحتفاظ بثقتك فى نفسك ويحافظ على قوامك رشيقاً .

وبالمثل ، كما أنه من الضرورى أن تتبع نظاماً غذائياً حتى تكون صحيحاً بدنياً وعقلياً فإنه يجب عليك اتباع برنامج للتمرين ثلاث مرات أسبوعياً أو خمس مرات بحد أدنى عشرون دقيقة فى اليوم ويفضل ثلاثون دقيقة. إن كل عضلة فى الجسم يجب أن تتمرن كل يوم وسوف نعانى إذا لم نمارس التمارين بانتظام مما يؤدى إلى شعورنا بالآلام . والكثير من آلام الظهر والصداع وغيرها يمكن أن تزول إذا ما قمنا بإعداد برنامج للتمارين المنتظمة والتى تمتعنا أيضاً .

تقليل التوتر

فى هذا العالم المتوتر، لا يوجد أهم من تعلم الاسترخاء . فإذا استقطعنا جزءاً من الوقت كل يوم لكى نسترخى ، فإن الأفكار السيئة والقلقة تستبدل جميعا بحالة من الهدوء والسلام مما يسبب الصحة للجسد والعقل . إن التوتر الذى يصاحب الحياة الحديثة يخلق الاضطرابات والمتاعب مما يؤثر على الصحة والسعادة والنشاط والإنتاج ، ومن أكثر المتاعب التى يجدها الأطباء لدى مرضاهم الإرهاق والتعب المزمن والذى لا يعالجه أى دواء أو عقار ولكنه يزال بالاسترخاء . والتنفس العميق ، وإزالة التوتر من العضلات والسماح للطاقة بالدخول للمخ .

وبالنسبة للفرد الذى على دراية بكيفية الاسترخاء فإن النتائج تكون عظيمة للغاية . فبالاسترخاء العضلى تستطيع أن تحسن صحتك البدنية ، وأن تتعلم أسرع . وتقهر القلق . وتعمل بكفاءة أكبر وتستمتع بحياتك بشكل أكبر . فالتوتر ينتج من اختناق العضلات . فإذا كان الفرد فى موقف متوتر فإن عضلات وجهه ، وجبهته . وكتفيه . ورقبته وغيرها تكون فى

حالة انقباض متوتر مما يسبب الإرهاق ، وتظل حالة التوتر هذه مستمرة في حالة المواقف الصعبة ، أو عند وجوب القيام بعمل ما سريعاً ، أو عند الإسراع للذهاب إلى العمل إذا كنت متأخراً . وإن العضلات تشعر بالإرهاق من شدة التوتر ويكتشف الفرد وجود صداع في رأسه أو ألم في ظهره ، ولكننا لا نكون على دراية بما يحدث لعضلاتنا لأننا نتعود على هذا التوتر ونتقبله ببطء كشيء متوقع . ولكن عندما تتعلم الاسترخاء فإنك تستطيع التحكم في التوتر قبلما يسبب لك الصداع أو الألم . كما يمكنك أيضاً أن تتحدث لعضلاتك وتأمرها بالاسترخاء .

وبالرغم من أنه أمر متناقض إذا قلنا إن الاسترخاء يزود الطاقة فإن هذا حقيقي . لأن العضلات التي في حالة استرخاء تحافظ على الطاقة التي يهدرها التوتر وبالتالي فإنها تؤدي إلى استرخاء الجسد بأكمله ، فنجد أن الغدد الصماء تتوقف عن إفراز المنبهات في الدم ، كما يتوقف الجهاز الهضمي عن الهياج والاضطراب . كما يسهل القلب عملية ضخ الدم في الأوعية كما تفتح ممرات الدم ليتدفق الدم بسهولة خلال الجسم . إن الشخص المدرب على الاسترخاء هو شخص نشط تخرج طاقاته من خلال جسد صحيح مسترخٍ .

إن التوتر المزمن يؤثر على التعلم والعواطف أيضاً . والشخص المتوتر يتعلم مفاهيم صعبة ويحل مشكلاته بشكل معقد أيضاً . وكلما كان الشخص متوتراً ، قلت قدرته على التعامل مع مشكلاته. ونجد أن استجاباته العاطفية مشوشة ومبالغ فيها. وعلى العكس فإن الشخص المدرب على الاسترخاء يستطيع العمل لساعات عديدة وينام بعمق ويستمتع بحياته وبعلاقاته الخاصة .

وقد قامت دراسة على مجموعة من اثنين وأربعين مريضاً بزيادة التوتر وقارنت آثار عدم العلاج واستبداله ببرنامج استرخاء للعضلات على فترة أربعة أسابيع وأشارت النتائج إلى أن الاسترخاء نتج عنه نقص في ضغط الدم عند المرضى بزيادة التوتر .

ومن أفضل الطرق لتعلم الاسترخاء أن يتم ذلك من خلال التأمل والذي ناقشناه في الفصل السابق . وهناك كتابان جيدان حول هذا الأمر وهما :

" The Relaxation Response" للـدكتور " هربـرت بنسـون " ،
و " A guide to Stress Reduction " لـ " جون ماسون " .

حياة صحية طويلة من أجلك

إن الجسد يعبر عما نحن عليه وهو أداة للتعبير عن الروح ، كما أنه ممثل عن أفكارنا الخاصة . وهناك حكمة قديمة تقول : " إن الآلهة التى نعبدها تكتب أسماءها على وجوهنا ". فإذا كنت ستختار عواطف إيجابية وستأكل بشكل جيد وتتمرن يومياً ، فإنك لن تمرض أبداً. فكر فى المال الذى ستوفره والسعادة والصحة التى ستملكها وستجد أن ذلك يستحق الكثير !

إن الصحة تعتبر حالة إيجابية من العافية تتاح لك إذا أصبحت أنت نفسك مسئولاً عن كيانك الصحيح . إن الأزمات الطبية فى هذا البلد سوف تنتهى عندما يصبح الناس مسئولين عن أمراضهم ، مدركين لمسببات تلك الأمراض مما يحدث فى حياتهم . يقول دكتور " بلير جستس " : " إنه باختبار اتجاهاتنا نحو المرض ونحو حياتنا ، نستطيع اكتشاف كيف أننا نُمرض أنفسنا وكيف بالتالى نستطيع مساعدة أنفسنا على الشفاء " .

هناك حالة ذهنية من السعادة والازدهار تكون معها باقى أمور الحياة عديمة القيمة .

الدكتور " ريتشارد موريس بوكى . "
Cosmic Consciousness

الفصل الحادى عشر

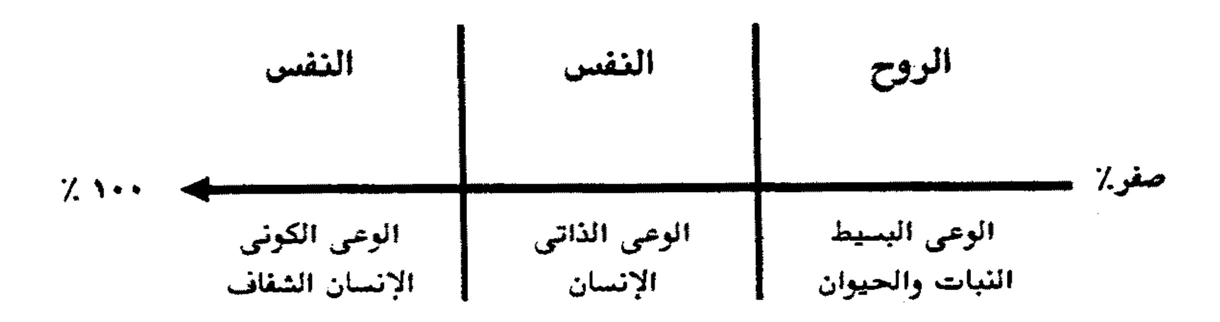
توجد حالة عقلية من السعادة والفخر لا يمكن مقارنتها بأى شيء فى الحياة

الوعي الكوني : الهدف الرئيسى فى الفصول السابقة ، ناقشنا كيف أن الروح تنشأ من خلال مراحل " ذرية " ، و " نباتية " ، و " معدنية " وحيوانية حتى تصل للبشرية . ويبدو أنها تملك مرحلة أخرى من التطور قبلها . وفى النهاية تعود إلى موطنها الأصلى وهى المرحلة الإلهية . هذه المرحلة السادسة تسمى المرحلة الكونية أو المرحلة الإلهية للخلق ونحن نعرف أن هذه المرحلة موجودة بالفعل لأننا نعرف أنه كان هناك بشر فى التاريخ دخلوا هذه المرحلة بشكل واعٍ أثناء حياتهم على

الأرض وأنهم تركوا تاريخهم وحقائقهم لنا كنموذج نتطلع إليه . البشر الواعين كونياً كانوا يعيشون فى حالة من الوعى وهم بذلك متميزون عن الناس العاديين الذى نتعامل معهم فى حياتنا اليومية . وهم البشر الذين حُبسوا فى مرحلة البشرية ولا يدركون شيئاً عن العالم غير المادى .

إن الوعى الكونى معناه وجود حالة من الإدراك أو المعرفة يمتلكها الفرد عندما يصبح مدركاً بشكل واعٍ لتنظيم الكون ووجوده داخله . كما أن الفرد سوف يكون قادراً على ترجمة هذه المعرفة إلى خبرات حياتية .

والشكل رقم ٧ يوضح أن هناك ثلاثة مستويات للوعى : البسيط ، والذاتى ، والكونى . ونستطيع رمزياً أن نضع كل شيء موجود فى الحياة داخل هذا التقسيم . والجزء الأول يمثل أقل أشكال الحياة وعياً من المواد غير العضوية إلى الإنسان البدائى البسيط . والجزء الثانى يبدأ بالإنسان البدائى وينتهى بالمبدع العبقرى مثل بوذا أو سقراط . والجزء الثالث يمثل أبسط أنواع الوعى الكونى وصولاً للوعى الإلهى التام والذى يمثل الكمال .



شكل رقم ٧ " سلسلة الوعى "

وكل منا له مكانه على هذا التقسيم . ولدينا درجات عديدة من الوعى البشرى والوعى الكونى ، وعبر العصور وجد عدد كبير من الأفراد الذين قاموا بتنمية قوة الإدراك الذى يسمو فوق الوجود المادى . وبعض منهم مدرجون فى كتاب رائع للدكتور " موريس بيوك " (Cosmic

Consciousness) عام ١٩٠١. إن الأفراد الذين ناقشهم الكتاب لا يمثلون بالطبع كل من كان لديه تنوير وقاموا بتنمية الوعى الكونى ، ولكن هذا الكتاب يعرض تاريخاً طويلاً للتنوير قبل القرن العشرين . وفى هذا الكتاب الجيد يعرض " بيوك " خصائص وسمات الشخص الواعى كونياً وهو الذى يملك التنوير . إنه يستكشف حياة أفراد مثل " سبينوزا وامرسون " و " والت ويتمان " و " دانتى " و " بوذا " وبعض الرسل ممن كانوا يتمتعون بالوعى الكونى بدرجات متفاوتة .

وقد كتب د . " بيوك " :

> إن أولى خصائص الوعى الكونى هى الوعى بمفردات الكون والتى تنظم الكون . من خلال الوعى الكونى يزود الفرد إدراكه بالكون بأكمله بالإضافة إلى الوعى بالأحداث الكونية التى تقع وتحدث تنويراً عقلياً والتى ترفع الشخص إلى مكانة وجودية أعلى .
> إن السمة التى تميز هؤلاء الناس عن غيرهم هى : إن عيونهم الروحية قد فتحت وأنهم رأوا أن الفرد أصبح عضواً من الأسرة الكونية لأنه فى سن ما قد عبر مرحلة جديدة وولد من جديد كى يرتفع نحو المنطقة الروحانية .

وبالطبع فإن هذا لا يعنى أنك إذا كنت تمتلك الوعى الكونى فأنت تعرف كل شيء عن الكون . نحن جميعاً ندرك هذا . فإننا عندما نبلغ الثانية أو الثالثة من العمر عندما نكون قد اكتسبنا الوعى الذاتى . لا نعرف كل شيء عن أنفسنا . فعلى العكس بعد عدد ضخم من آلاف السنين من الخبرة كأفراد في الجنس البشرى لم نزل نعرف القليل عن أنفسنا . ولذلك فإن الشخص لا يستطيع أن يعرف كل شيء عن العالم الكونى حتى ولو كان لديه تنوير ولكن هذا الشخص الذى لديه تنوير يتمتع بوعى كبير يفوق مرحلة الوعى الذاتى للإنسان العادى . فكما هناك درجات من الوعى البشرى . هناك درجات من الوعى الكونى . وهذه الحقيقة تفسر الاختلافات الموجودة فى طبيعة الكون من قبل الذين يمتلكون الوعى الكونى

مثل بعض الرسل وبوذا وغيرهم.. وبالرغم من أن جميعهم يعرفون الحقائق فإنه توجد اختلافات فى إدراك كل منهم وفهمه لهذه الحقائق .

إن د " ثورمان فليت " مؤسس العلاج بالمفهوم يشير إلى أن :

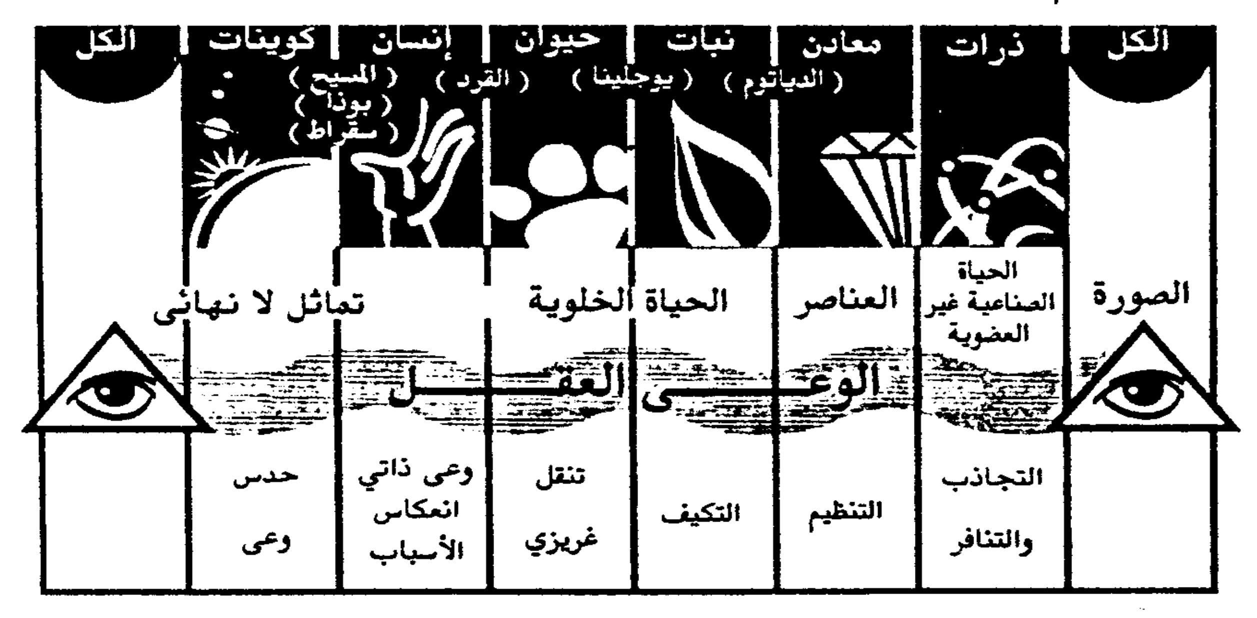
الحياة الروحية هى أعلى تعبير عن الروح ممثلة فى اتجاهات الفرد من حب وكرم وتأمل وحنان و ... إلخ. وهناك القليل من البشر ممن وصلوا إلى أعلى شكل للوعى الكونى وهؤلاء الأفراد من المقدسين فى العالم . فعندما ندرك معنى الوعى الكونى والغموض الذى يكتنفه فإننا نكتشف أن هذا الوعى قد كان رسالة ما فى حياة فرد مثل بعض الرسل أو بوذا و غيرة الكثير من المستنيرزن. وذلك حتى يتولوا مسئولية عملية التنوير فى عمر معين وللمساعدة فى تحسين وعى العالم

وللانتقال للمرحلة الإلهية الكونية ، يجب على الفرد أن يعتمد على الحدس بدلاً من السببية . والحدس هو أهم سمة من سمات الفرد الروحى . ويمكن تنميته ، وهذا الحدس يخدمك إذا ما أنت خدمته . وكما عرضت فى الفصل الثامن يعد التأمل إحدى الطرق لتنمية الحدس . فيجب أن نكون على دراية بالعالم الداخلى وأن نوجه وعينا نحوه . وما نبحث عنه هو الوعى الروحى الدائم وليس الوعى الروحى (المؤقت) والذى يجعلنا نتذكره أوقات الصلاة فقط وننساه باقى الأوقات .

ويشير " بيوك " إلى أن :

إن مستقبل الجنس البشرى به أمل كبير لأن بذرة الوعى الكونى قد زرعت فى العديد من الأفراد وكلما نبتت هذه البذرة سيفهم العديد من الناس هذه الحالة الكونية إلى أن يأتى وقت ويفهم معظم الناس ماهية الكون ويعرفون أن الله معهم وأن العالم محكوم بقوانين يجب عليهم طاعتها . وسيعلمون أن طاعة هذه القوانين الإلهية من أجل فائدتهم . فكل فعل سيصبح فعلاً لله وكل روح ستعرف وتشعر بالخلود وكل يوم نعيشه سيكون من أجل هذا الخلود وإن العالم بكل الخير الذى فيه ينتمى له للأبد . وكل فرد سيعرف أن الاعتداء على قوانين الله لن

ينفع وسيحاول كل فرد أن يكيف حياته مع الواقع والسعادة التى ستعم كل مكان .



شكل (٨) تطور الوعي

إن الوعى الكونى يأتى للشخص الذى يتعلم المبادئ الروحية العليا التى تحكم الحياة ويعرف القوانين ويدركها . إن معرفة القوانين الكونية وعدم معايشتها وتطبيقها لن يرفعك لمرتبة أعلى ، فيجب عليك طاعتها .

ربما تكون لديك رغبة عظمى فى اكتساب الوعى الكونى ولكن إذا كانت قوة إرادتك ضعيفة فلن تحصل على شيء . ومن الممكن تدريب الإرادة . ويجب تدريبها مرات عديدة حتى تصبح عادة طبيعية قادرة على أداء أفضل شيء للذات . إن التفاني يعتبر من أهم العوامل المؤثرة على هذا الأمر. فعندما يكون الفرد مريداً الطريق الأعلى فيجب أن يكون مطيعاً لما يطلب منه. وكلمة " مريداً " تأتى من كلمة الإرادة النفسية والتى تعنى تدريب العقل أو الشخصية حتى يتم تدريب الإرادة وكلما قل الوقت الذى ندرب فيه العقل . قل الوقت الذى ندرب فيه الإرادة ولكن معظم الناس لديهم كسل فينصرفون لمشاهدة التلفاز بدلاً من تشغيل خلايا عقولهم . فهم لا يريدون التخلص من الأسلوب السلبى للحياة ومثل هذا النمط من الأشخاص مستحيل أن يصل للتنوير .

لقد أمضى " بوذا " على سبيل المثال ستة أعوام فى الغابات يتأمل ويحصل على التنوير ويصل للرؤية والبصيرة الذاتية الكونية ، ولقد قال " بوذا " نفسه إنه " كانت هناك ساعات يتغلب فيها ظلام الغابة عليه " وعلى ما وضعه لنفسه . فعندما يبحث الإنسان عن التنوير مستعينا فى ذلك بعقله فقط فإنه يصل إليه . ولكن هناك الكثيرين ممن يرغبون فى الوصول للوعى الكونى ولكن من الذى لديه شجاعة " بوذا " فى مواجهة المخاوف والوحدة .

يجب علينا أن ندرك أن الروح محددة بالحيز الذى تعبر عن نفسها من خلاله . فمثلاً نجد أنها محددة بشكل أكبر فى طائر صغير عما هى عليه فى بشر . إن الطاقة الخلاقة التى تملأ الكون يكون تعبيرها عن نفسها من خلالنا ، وتعتمد على ظروف الأجساد التى تعبر عنها . فمثلاً إذا وجدنا مقطوعة موسيقية تم تأليفها وتلحينها وعزفها بشكل جيد وعرضت فى الإذاعة من خلال سماعات جيدة وميكروفونات ممتازة وأجهزة صوتية جيدة فإنها تخرج للمستمع بشكل جيد . وعلى العكس فإذا كانت الأجهزة سيئة فإن تلك القطعة الموسيقية الرائعة تخرج بصورة سيئة . والأمر كذلك بالنسبة لنا ، فالطاقة الخلاقة فى الكون طاقة جيدة أصلاً ولكن تعتمد عند خروجها على الأجساد ، التى من خلالها ، ومن خلال الظروف المحيطة بها وبالتدريب على الوصول لأنفسنا الداخلية فإننا نستطيع التواصل مع الكون ورب الكون العظيم وهذا أفضل تعبير عن الروح وهذه هى مهمتنا كبشر . ويشير دكتور " فليت " إلى هذا الأمر قائلاً :

> ويبدو أن هناك وقتاً ما نتعب فيه من تفاعلاتنا الخارجية نحاول فيه الرجوع للعالم الداخلى والوصول لحل لمشكلات الحياة . نحاول البحث عن الحقائق فيبدأ وعينا فى البحث داخلنا . وعند استمراره فى البحث ندرك نظام هذا الكون . ونصبح على وعى بالقوة العظمى التى تحكم الكون وتحكم كل شيء ومع تعمقنا فى هذا الأمر . نحاول أن نتعلم ونعرف أكثر عن الكون . ولا يستمر العالم المادى فى جذب انتباهنا بعد ما دخل هذا الشيء الجديد فى حياتنا وهو الرغبة فى

الوصول للعالم الداخلى الروحى وبعدها ندخل الطريق المؤدى للوعى الكونى .
وندخل فى حياة جديدة ونبدأ فى التشبع بكل ما نستطيع تشبعه .
وندرس ونتأمل ونجد أثناء ذلك جزءاً من الحقيقة ، ثم يتكون لدينا الكثير من الأجزاء التى تتجمع كالكنز مثل طفل صغير يُركب لعبة الصور المقطعة ، وبعدها نجد الحقيقة العظمى وهى أن الكون محدد بقوانين كونية تحكمه وتداوم على استمراره .
والآن لنا أن نسأل: ما هى هذه القوانين؟ ثم نبحث ونبحث لنعرفها .
وإذا استمررنا فى البحث عن الإجابة بإصرار مستعينين فى ذلك بما ورد فى الأديان السماوية وآراء الفلاسفة ، سنصل عندئذ إلى حقيقة النظام الكونى . ثم نقبض على المبادئ الخالدة لقانون الطبيعة ، وكلما نعرف عنهم الكثير والكثير ، نصبح على وعى بالشيء الجديد الذى دخل حياتنا وهو إدراك الواحد . وعندئذ نترقى تلقائياً نحو الطريق الأعلى والدخول لمرحلة الوعى الكونى .

عندئذ يصبح هذا هو هدفنا ، الهدف الذى نكافح جميعاً من أجله سواء كنا على دراية بذلك أم لا . إن الشخص الروحانى يعتبر منقذاً للعالم كما أنه أيضاً شخص مبدع . ولكى نعرف الشخص الروحانى فلنقل إنه شخص موحد على مستوى عال ، مع الجزء الإلهى بداخله . إن حياة هذا الفرد وأفكاره تنبع من الجزء الإلهى وبذلك فهى تحقق له حياة خلاقة فى عالم مليء بالآخرين . والشخص الذى يتمتع بروحانية حقيقية دائماً ما يحاول تغيير العالم بشكل ما وبشكل جيد . إن معظم الأفكار الطيبة والروحانية والتأملية فى هذا العالم قامت بها أرواح المثاليين مثل " أفلاطون " و" كانت " و " سويتزر " وروح الشعراء مثل " والت وايتمان " .
وعندما نصل للحقيقة التى تقر بأننا جزء من الوعى الإلهى والذى يكمن فى داخل أجسادنا المادية هل نشعر بالضياع والوحدة ؟ يمكننا هذا الشعور بالخلود من عبور الوحدة والقلق والتغريب الذاتى . إن الروح معممة فى كل شيء فى الكون ونحن نتواكل كلية على هذا الوعى وعندما نتأكد لدى معرفتنا بالروح فإننا نستطيع الوصول للسلام الداخلى . إن قوة الله لا يستطيع أى فرد أن يستغنى عنها . إنها قوة لا يستطيع وعينا المحدود

الفانى إدراكها ولكن هذا الوعى يدرك أن كل شيء و كل فرد فى وجوده يمثل قدرة الله . وكما قال " بول تيليش " العالم الروحانى إنه : " إذا كان الشخص دائم العمل وهو يؤمن بوجود الله لعرف أن العمل الذى يقوم به شيء مقدس " .

وعندما تكون علىّ دراية.تامة بأنك تعبير عن الوجود الإلهى سيصبح سلوكك محكوماً بالمفهوم الأصلى لذاتك . ولن تصبح عقيدتك هى ما تزعم أنك تؤمن به ولكن سوف تصبح هى ما تفعله فى حياتك وسوف تتساءل عن اهتماماتك وعن مدى التفانى الذى تقوم به فى حياتك وأفعالك وعقيدتك الحق . وقد آمن " سقراط " بأن الشخص الذى يفهم الحقيقة بشكل جيد ويفهم معنى أن يكون شخصاً سوياً لن يتصرف عكس ذلك أبداً ، إن علاقة هذا الفرد بالحياة ستكون محكومة ومحددة بعلاقته بالإله ولن يستطيع معارضتها .

ولكن إذا قمنا فعلاً بفهم الذات العليا فكيف سنصل لهذا الهدف؟ بالطبع ، لن يكون ذلك بالأمر السهل ولكن الهدف يحتاج لكفاح عظيم يتطلب منا إعداد حالة من التهذيب النفسى للدخول فيها حتى نتخلص من بعض الأجزاء السيئة فى ذواتنا وهذا الجزء السيئ هو الأنانية . فإذا كنا نرغب فى التعرف على طبيعتنا الروحية يجب أن نستعد للتضحية ، كما يجب أن نستعد لتحليل نفوسنا وإزالة السلبيات منها ، فإذا كنا نريد الوصول والمرور عبر الطريق العلوى فيجب علينا المرور من مدخل يسمى بـ " التمهيد ". إذن فإنه توجد مرحلة يجدر بنا أن نمر بها قبل الوصول للتنوير ثم الاستضاءة التامة . ومثلما يمر التلميذ فى أى مدرسة ببعض المراحل قبل قبوله فى المدرسة فإن ذلك يشابه ما يحدث عند الدخول للتنوير حيث إنه لا يمكن أن يفرض التنوير على شخص ما ، فهو يتخلل الفرد بواسطة عملية طبيعية يقوم فيها الفرد بإدخال وعيه الخاص فى مرحلة الدراسة والتأمل أولاً .

وعندما نتخذ القرار الواعى بأن نتحد مع العالم الروحاني. فإننا نحاول أن نتغلب على طبيعتنا المادية السفلى وهنا تأتى لنا المساعدة الربانية والتى يجب أن نؤمن بها حتى تساعدنا . وإذا ما سلمنا أنفسنا للقوى العليا فإنها قطعاً تقف بجانبنا فى معركة الحياة . وإذا تمسكنا بالعزيمة والإصرار

فستأتى لنا هذه البصيرة وهذه القوة الداخلية بطرق متعددة ومصادر مختلفة . فإن معرفتنا لهذا الطريق الذى نسلكه أمر لا يقدر بثمن ، مثله فى ذلك مثل تمسكنا بالحب والحكمة ورعايتنا لهما . إذا نظرنا فى أعمال المفكرين السابقين ممن دخلوا فى مرحلة التنوير فسنزيد من بصيرتنا من خلال تقديرنا لما توصلت إليه بصيرتهم ، وربما نكتشف العوالم الداخلية التى اكتشفوها منذ زمن بعيد ، وكما يقول د ." فليت " : " عندما يصل الفرد لمرحلة الوعى الكونى فإنه يأتى الوقت الذى يرى فيه بدون عيون حيث يلمس هذا الفرد عالماً آخر حيث يشعر بالإله بداخله ويشعر بخلوده وهذا هو ما ينشده كل بشر حتى دون أن يشعر بذلك " .

هناك من يتطلعون للعالم الروحانى ولكن لا يستطيع الكثيرون الوصول له . إن هناك القليل من البشر ممن لديهم العزيمة التى تساندهم لاكتشاف النور والطريق . والشخص الذى يتطلع للعالم الكونى قد تطلع إليه بعد معاناته مع العالم المادى والذى جعله يشعر بالتعب والملل . وهذه المعاناة قد جعلته يتطلع لعالم أرقى وأعلى فتتردد صيحته الداخلية فى أصداء الكون ويستعين بما لديه من معرفة حتى يتمكن من الوصول إلى هذا العالم الراقى الذى يستطيع فيه التحكم فى ذاته ومن هنا يجذب إليه الأرواح التى تغذى فيه روح التطلع للعالم الكونى عقلياً وروحانياً .

إن هذا الفرد يحصل على الحكمة العظمى - إنه يعرف أن الطريق نحو العالم الكونى سوف يكون صعباً وربما به آلام وأحزان وإحباطات متكررة ولكن فجأة يشعر بالسلام والسعادة التى تكتنف العالم الروحى ويعرف أن ذلك هو تأثير الحقيقة الواحدة . وهذا الشعور الروحانى يعبر عن التناسق التام ، والتناغم ، والعدالة ، والحب المطلق - هنا يدرك الفرد أنه جزء من الكل والذى لا يستطيع أن يؤذيه حيث إنه إذا آذى الآخر فإنه يؤذى نفسه ، وهو يدرك أن مساعدة الآخر هى بالتالى مساعدة لنفسه ويتعلم الحقيقة القائلة : " من الأفضل للفرد أن يعطى أكثر مما يأخذ " .

ويقول د. " فليت " :

" كلما تغلبت على نفسك الدنيا ، تغلبت على الأشياء الدنيوية التى يتشبث بها الآخرون مثل الأنانية ، والمتع المادية والتى تسبب الارتباك والبلبلة . وهنا سوف تدخل فى عالم من العمق والبساطة وستدرك الحكمة العظمى وستنعم بالسلام . وعند دخولك مرحلة الواقع الأوحد والحقيقة الواحدة ستحصل على كل شيء بسهولة وسلاسة وستواجه كل مشاكلك وتتعامل معها . ولسوف تهتم بنفسك دون محاولة لتغيير الأحداث ولكن من خلال مبدأ لا يتغير والذى يكمن خلف كل الأشياء . وإذا ما قمت بإقصاء الأنانية والسلبية وإذا ما ملكت إرادتك وتحاملك وكبرياءك فسوف تدخل فى مرحلة امتلاك المعرفة للعوالم العليا ، وبدون أن تشعر سوف تحصل على كل شيء وستجد السلام الذى يكتنف الفهم " .

توجد أربعة مستويات للتخيل : " البدنى ، والعقلى ، والعاطفى ، والروحى " . ونحن نحيا على الأربعة مستويات ويجب رعاية كياننا من خلالها جميعاً، وأنا أحب أن أكرر التأكيدات الإيجابية ومنها : " إننى أصبح كل يوم على وعى بذاتى وتعلقها بالله سبحانه " ، وهذا يؤكد القانون الذى يقول : " ابحث أولاً عن الإيمان بالخالق وستأتى كل الأشياء مسرعة إليك " . حاول أن تكرر قول هذا التأكيد قبل نومك كل ليلة وستندهش من النتائج التى ستحققها فى حياتك !

إن التأكيدات بمثل هذه العبارات تساعدنا على تحقيق المرحلة السادسة من الخلق وهى الوعى الكونى . وذات يوم من خلال بعد آخر من الوعى ، سوف نحقق الاتحاد الروحى ، ونعود لخالقنا مع فهم وتنوير .

وكما يشير د. " فليت " :

" نحن لا نتحد مع الواحد إلا إذا توقفنا عن الاعتماد على ذاتنا المادية الفانية ، وتعلمنا أن نثق فى القدرة غير المحدودة للقوة الخلاقة حيث لا ندم ولا تعب ولا وحدة إذا ما اتحدنا مع الواحد حيث لا فشل ولا أنانية ولا معاناة . فعندما ندرك ماهية الوعى الروحانى وننعم براحة العقل فسنعرف ما الذى نفعله لصالحنا وسنكون سعداء ولن نصبح خدماً للنفس ولكن سنصبح خدماً للإله

الواحد . ولن يكـون لـدينا مـا نـدافع عنـه أو نهاجمـه ولا اهتمامـات نرعاها بل سنحيا فى سلام .
إن هدف الإنسـان هو التوحد وهو أهم ما يمكـن أن يقـدم للإنسـان مـن قبل العالم . فمن يحصل على هذا التوحد يعرف سر الخلود " .

ملحق (أ)

عملية الاسترخاء

أولاً ... أطفئ الأنوار وتأكد من
هدوء الحجرة ، اخلع الملابس الضيقة واسترح بكل الأشكال . إنك الآن فى طريقك للاسترخاء العميق من رأسك لأصابع قدميك ، ابدأ بالتنفس بعمق ثلاث مرات حتى تجد أنك تتنفس بعمق وتدخل فى طور الاسترخاء ، بعمق وهدوء بشكل منتظم ، ولا تفكر فى شيء إلا فى استرخاء بدنك بشكل أعمق .

والآن سيبدأ تنفسك فى العودة إلى طبيعته ، ولكن مع كل نفس تستنشقه ستدخل فى حالة أكبر من الاسترخاء والهدوء المنتظم . أنت الآن فى حالة من الصفاء وقد نسيت جميع أعباء اليوم ، ولا تفكر فى شيء إلا فى عملية استرخائك الجسدى .

والآن ابدأ من رأسك والمنطقة التى حولها وأمر عضلاتك بالاسترخاء حول الجمجمة والجبهة حتى يحدث استرخاء تام بها دون توتر وعندئذ سينتقل الاسترخاء للعيون والرموش وكل مكان سيسترخى دون توتر . إنك تشعر بهذا الاسترخاء داخل عينيك وجفونك وجميع عضلات عينيك وحولهما فلتترك جفنيك يشعران بالخمول والثقل والاسترخاء .

ثم ينتقل الآن الاسترخاء أسفل وجهك لعضلات الخدين والفم واللسان وحتى الذقن وتسترخى كل خلية على حدة متخلصة من التوتر ومستشعرة سعادة وعمق الاسترخاء . وهذا الشعور الرائع سينتقل إلى الرقبة وحول الحلق وخلف الرقبة حتى يشعر رأسك كله بالاسترخاء .

وهذا الشعور ينتقل بدوره للكتفين مزيلاً توترهما تاركاً كل عضلة فى الجسد فى أتم الاسترخاء والراحة . ثم ينتقل عبر الذراعين والكفين والأصابع ، إن كتفيك الآن فى حالة من الاسترخاء وتشعر حينئذ بمشاعر سعيدة من الراحة تكتنف جسدك دون أى تفكير أو قلق. وستجد الآن أن تنفسك قد انتظم وأنك تشعر استرخاء تاماً فى عضلاتك يتعمق تدريجياً ولا تفكر فى شيء مطلقاً إلا فى هذا الهدوء .

وتستجيب منطقة الصدر الآن إلى هذا الشعور بالاسترخاء ، فتتحرر من كل هذا التوتر الذى كان يشوب منطقة الصدر . فتصبح عملية التنفس فى حالة تامة من الاسترخاء والانتظام . فأنت الآن تعمل على استرخاء عضلات بطنك أكثر وأكثر حتى تجعل من كل نفس تستنشقه وسيلة لإدخالك فى حالة من الاسترخاء الأعمق .

وهذا الإحساس ينتقل عبر الظهر وأسفله حتى العمود الفقرى والأعصاب كى يأمر الجهاز العصبى جميع الأعصاب بالاسترخاء . والتعمق فى هذه الحالة الرائعة من الاسترخاء وهو أهم شيء لأنه شعور رائع حقاً أن تتخلص من التوتر للعضلات والأعصاب .

والآن بما أن كل أعضاء وعضلات الجزء الأسفل من جسدك قد قامت باسترخاء تام فستجد أن الأعضاء الداخلية من كلى وكبد وغيرهما قد استرخت بالمثل ولا يهم إذا ما تخيلت هذا أم لا . فقط أعط أوامرك لها

ولعقلك الواعى الآن وعندئذ فلن تنقبض عضلة أو تنبسط بل ستكون فى تناسق رائع .

وهذا الشعور بالاسترخاء ينتقل إلى أسفل ظهرك ومنطقة الحوض ثم لساقيك بما فى ذلك الركبتان ، والقدمان والأصابع ، وقاع القدم ، ويصل هذا الاسترخاء إلى كل عضلة . فتشعر بإحساس رائع بسبب هذا الاسترخاء حتى تشعر بإحساس رائع من السلام العميق المصاحب للاسترخاء .

ستجد الآن شعوراً بالهدوء النفسى والسكينة والسلام يسرى فى جسدك بأكمله ، وستجد أنك تستجيب له ، لأنك تشعر بإحساس رائع عندما تكون فى حالة استرخاء تامة مثل هذه . إنك الآن تشعر باسترخاء تام ، وهدوء تام ، أكثر مما كنت تشعر به من قبل . فقد تخلص جسدك من جميع التوترات والضغوط التى كانت به منذ الأسبوع الماضى حيث إن جسدك الآن فى وضع يمكنه أن يعبر صحياً عن نفسه وهناك نستطيع أن نتحكم فى الطاقة الخلاقة بداخلنا والتى فى أفضل صورها الآن .

استمر فى أن تستريح لدقائق معدودة بينما تقوم الروح الداخلية بجلب حالة من قمة الأداء الوظيفى الطبيعى لجسدك .

ملحق (ب)
اقتراحات من أجل التنويم الذاتى

إليك عينة من الحوار الذى يمكنك استخدامه وتحويره كما يناسبك . وإذا أردت يمكنك أن تسجله على شريط كاسيت بصوت ناعم كمساعد لك فى التنويم الذاتى ، يمكنك أن تسجله بصوتك ، أو استعن بشخص صوته ناعم مريح ليسجله لك .

والآن بما أنك مسترخ ومغلق العينين ، استمع فقط للصوت الذى سيساعدك على الاسترخاء الأعمق ثم اتبع كل الاقتراحات .

وأنا أريدك أن تتخيل أنك تدخل فى صالة فندق ضخم ثم تمشى حتى المصاعد . اضغط زر " أسفل " وعندما يصل مصعدك اعتبره مصعدك الخاص الآمن تماماً فى كل الأحوال وهذا سوف يساعد على دفعك نحو عقلك الباطن بسهولة .

والآن فالمصعد على وصول وأبوابه تفتح وأنت تدخله وسوف ترى وأنت بداخله لوحة الأرقام من واحد إلى عشرة والضوء الآن على الزر (١) . بعد دقيقة في تقديري من الآن مصعدك سوف يصعد ذاهباً للدور العاشر وعند وصولك للدور العاشر سوف تنزل في حجرة بها سرير مريح كبير ضخم حيث يمكنك الاستلقاء عليه والراحة التامة .

١. الاسترخاء هو أن تركز على جبهتك ورموشك وجفنيك .

٢. دع كتفيك وعضلات رقبتك تسترخ .

٣. دع عضلات ذراعيك ويديك تسترخ ويتعمق ذلك مع التنفس فكلما استطعت الاسترخاء أكثر تمكنت من الدخول في النوم أكثر .

٤. والآن اترك عضلات ظهرك كلها وكتفيك حتى أطرافك تسترخ ، إنك الآن تشعر براحة واسترخاء .

٥. إنك الآن تبدأ في تعميق الأمر أكثر وأكثر وبينما تدع عضلات بطنك تسترخ ولاحظ تنفسك ، إنك الآن تتنفس بعمق وانتظام وبطء ومع كل نفس تأخذه تدخل في نوم أعمق .

٦. والآن دع قدميك وركبتيك وأصابع القدمين تسترخ ودع هذا الشعور يسافر عبر ساقيك واجعل كل خلية وكل عصب من كل عضلة في أتم الاسترخاء.

٧. إنك تدخل في النوم الآن بشكل أسرع وأعمق .

٨. والآن فإن ساقيك وقدميك مسترخية وأنت في حالة من الاسترخاء العميق من منبت رأسك حتى أخمص قدميك .

٩. والآن بما أنك أزلت كل التوتر من جسدك فإنه لن يقلقك مرة ثانية وستصبح أكثر وأكثر استرخاء .

١٠. والآن فإن المصعد قد وصل ، والأبواب تفتح وأنت الآن أمام الحجرة الواسعة ذات السرير المريح فكل ذلك معد من أجلك . يمكنك الذهاب والاستلقاء هناك والدخول فى مرحلة سعيدة من النوم المغناطيسى .

والاسترخاء الآن يكتنف جسدك بأكمله ، كما أن عقلك فى راحة تامة وأنت فى حالة عميقة ورائعة من النوم المغناطيسى كما أن عقلك الباطن على وعى تام بما أقول ويريد طاعة تعليماتى لأنك أنت ترغب فى ذلك بكامل وعيك .

إذا حدث طارئ أثناء نومك المغناطيسى فسوف تعود تلقائياً لحالتك الطبيعية المستيقظة وسوف تكون مستيقظاً ومنتبهاً تماماً .

١١. إذا كنت مستعداً للاستيقاظ فى أى وقت فستحتاج للعد من واحد إلى خمسة ، وعند عدك للرقم خمسة ستعود لحالتك الطبيعية من الوعى والشعور بالسعادة والراحة والانتعاش .

وعند هذه اللحظة أدخل الاقتراحات الإيجابية الخاصة بك .

وإذا لم تنجح فى الدخول فى الاسترخاء التام فاستخدم طريقة أخرى لتعميق استرخائك مثل تخيل نفسك فى حديقة غناء أو تستلقى على العشب المريح وتسترخ أكثر وأكثر .

وإليك بعض الاقتراحات التى قد تستخدم لأغراض معينة.

إنقاص الوزن

من الآن فصاعداً سوف تأكل وجبات أقل . وعند تناول كل وجبة سوف تحتوى على أقل بكثير مما كانت تحتويه فى الماضى من عناصر غذائية . إن شهيتك تتناقص وسترغب فى كمية أقل من الطعام عن المعدل العادى الذى كنت تأكله . سيكون من السهل عليك أن تفعل هذا فإنك ستجد أنك لن تحتاج الطعام الذى اعتدت أن تحتاجه ولن تشعر كثيراً بالجوع . إنك سوف ترضى بكمية الطعام القليلة التى ستأكلها ولن تشعر بالحرمان .

من الآن ستتبع نظاماً غذائياً وسوف تتمتع به مع الشعور بالاستقرار النفسي وإن ذلك لن يكون بالأمر الصعب أو التضحية . بل سوف تستمتع بذلك كأنك ترى أطنان الدهون وهي تذوب أمامك كل يوم .

من الآن فصاعداً.. ستأكل وجبات أصغر ومفيدة صحياً وأقل في السعرات ولن تشعر برغبة في الأكل بين الوجبات ولن تكون لديك الحاجة إلى ذلك . وعندما تنهي العشاء لن يكون لديك الرغبة في تناول أى طعام إضافي أو رغبة في تناول الحلويات ، وسوف تكون قادراً على تناول الوجبة التالية دون أن تأكل بينهما أى شيء آخر .

ولن تشتهي ، الطعام الدسم مثل الآيس كريم والحلوى والفطائر أو غيرها ، ففي الواقع ، ستكون فكرة تناول هذا الطعام الدسم منفرة بالنسبة لك .

وفي هذه اللحظة تخيل نفسك على الميزان وأنك قد نقص وزنك ووصلت إلى الوزن المرغوب ، وتخيل نفسك ترتدى ملابس ضيقة غير ذى قبل . (استغرق ثلاث دقائق على الأقل للقيام بذلك) .

إنك لن تسمح لأى شيء بأن يمنعك من الوصول لهدفك وعقلك الباطن الآن يساعدك على هذا فسوف تصل إلى هدفك ، وسيكون من السهل عليك الحفاظ على وزنك . إن ذلك سيصبح حقيقة الآن .

التوقف عن التدخين

إن عقلك الباطن الآن يقوم بشكل كلي بمسح عادة التدخين من سجلاته تماماً . لقد مسح كل الأسباب التى أدت بك للتدخين . ومن الآن فصاعداً لا يوجد مبرر لكي تدخن لأنك لا تستمتع بالتدخين . لذا أريدك أن تقول لعقلك الآن : " هذه نهاية عادة التدخين . أنا الآن لا أدخن " . وكلما تقول ذلك فأنت تشعر بالسعادة. إن عادة التدخين قد انتهت تماماً من حياتك حيث إنها انتهت من سجلات عقلك الباطن الذى يعتبرك غير مدخن . أنت لا تحتاج التدخين ولا تريده ولا تحب ذلك . ليست لديك

أى رغبة أو أ فكرة تدعوك للتدخين مرة أخرى إن التدخين غير موجود فى حياتك وسوف تفكر دائماً فى نفسك على أنك غير مدخن .

(وفى هذه اللحظة تخيل نفسك فى مشاهد عديدة كنت تدخن فيها فى الماضى ، ولكن تخيل أنك ـ فى هذه المشاهد ـ لم تكن تدخن ، واشعر بالراحة والاسترخاء) .

إنك لن تشعر ثانية بالعصبية أو أى آثار جانبية أو أعراض عودة للتدخين كنتيجة لتوقفك عنه ولن تشعر أبداً بعدم ارتياح من أجل ذلك . بل سوف تشعر بأنك فى أتم الصحة والطاقة . ولن تستبدل التدخين بالإفراط فى الطعام أو أية عادة أخرى سيئة . إنك الآن غير مدخن إن عقلك الباطن الآن يرى ويقبل أنك غير مدخن . إن التدخين غير موجود فى حياتك وأنت سعيد من أجل هذا . إنك فخور بنفسك لأنك لم تعد تدمن عادة التدخين .

الوصول للثقة بالنفس

إن عقلك الباطن الآن يمسح أى ذكرى ماضية سببت لك الشعور بنقص الثقة بالنفس . ويقوم عقلك الباطن الآن بقبول صورتك وأنت فى كامل الثقة بالنفس . ومنذ هذه اللحظة فصاعدا لن يكون من الصعب عليك أن تقوم بأى شيء ترغب فيه . إن لديك كل الثقة التى تحتاجها للتعامل مع حياتك بنجاح . وهذه الثقة تزداد يوماً بعد يوم . ولن يكون هناك صعوبة فى أن تكون كامل الثقة بنفسك فى كل المواقف. إنك ترى نفسك الآن كذلك تماماً .

(فى هذه النقطة بالذات . تخيل نفسك فى مواقف كنت فيها فاقداً للثقة بنفسك وتخيل نفسك مبتسماً وواثقاً ومتأكداً من ذاتك) .

وكلما يمر يوم ، فإنك تحصل على المزيد من الثقة فى نفسك كشخص يستحق التقدير والتقييم الجيد . ومن هنا فإنك تنمى بداخلك شعوراً قوياً بذلك الأمر الذى سوف يساعدك بشكل عظيم فى كل يوم فى حياتك . إنك تملك الآن صورة جديدة عن نفسك وسوف تحقق كل ما تريده بثقة كبيرة

وبسهولة وبلا عناء . وإنك الآن على صلة قوية بداخلك وبثقة ذاتك بك وسوف تكون قادراً على التعبير عن ذلك بحرية أمام الجميع .

مستقبلك
يكمن بأكمله في عقلك

قد يبدو لك المعنى سهلاً ويمكن تحقيقه إلى أبعد مدى. إن مستقبلك يتشكل الآن بالفعل داخل عقلك الواعي وعقلك الباطن. فكل ما تؤمن به وتتخيله بصفة عامة هو الأساس المحدد لكل ما تمارسه في الواقع.

MIND MAGIC
Techniques for Transforming Your Life
Marta Hiatt, Ph.D.

وبالنظر إلى تلك الحقيقة الكونية، ستجد أن السرَّ وراء الحياة الناجحة الأكثر إنجازاً يكمن في ذاتك أنت. فإن كانت حياتك الداخلية السلبية تؤدي إلى وجود حياتك الخارجية السلبية، فالعكس هنا صحيح. فالسر في النجاح يتمثل في تعلم كيفية تغيير ما بداخلك حتى تصل إلى أعلى درجات النجاح في حياتك بعيداً عن أسوأ ما يسبب لك القلق والمخاوف.

وذلك تماماً هو ما نطلق عليه **سحر العقل**. ويمكنك إدراك الأساليب التي تساعدك على تغيير حياتك بسهولة. كما يمكنك التحكم فيها تماماً وذلك عندما لا يصبح تأثير تلك الأساليب مفرطاً أو مبالغاً فيه. فكل من الصحة، والحب، والثقة بالنفس، والهدوء الداخلي لديك جميعها أشياء يسهل عليك الوصول إليها عندما تكون على اتصال بالمصدر الرئيسي لك.. ألا وهو عقلك.



الدكتورة «مارتا هيات» أستاذة علم النفس في (كاليفورنيا)، حائزة درجة الدكتوراه في مجال علم النفس الاستشاري ومعالجة معتمدة متخصصة في شؤون الزواج والعائلة في «لونج بيتش».

www.ibtesama.com/vb





